

๑๐๘
ปัญหาคาใจ
ผู้เฝ้าธรรม

สายตรง หลวงตา

เล่ม ๒

ต. มหาปัญญาภิรักษ์





สายตรง
หลวงตา
เล่ม ๒

.....
ศ. มหาปัญญาภิกขุ



สายตรงหลวงตาเล่ม ๒

.....
ส. มหาปัญญาภิกขุ

© สงวนลิขสิทธิ์ ลิขสิทธิ์ในธรรมเทศนาเป็นของวัดป่าโสมพนัส

.....
ราคา ๑๔๙ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เดือนเมษายน ๒๕๖๖


จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม





จัดพิมพ์โดย

วัดป่าโสมพนัส บ้านภูเท็ก หมู่ ๑๒ ตำบลนาหัวบ่อ

อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ๔๗๒๒๐ โทร. (๐๔๒) ๗๐๔-๖๕๘

 www.watsomphanas.com

 ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสมพนัส สกลนคร

 วัดป่าโสมพนัส (Somphanas Channel)

.....
ขอขอบคุณ ภาพถ่ายจากศิษยานุศิษย์ทุกท่าน

ออกแบบปก/เนื้อหา คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ศิษยานุศิษย์วัดป่าโสมพนัส

คำปรารภ

“สายตรงหลวงตา ๒” เป็นการตอบปัญหาธรรมะจากคำถามของผู้สนใจใฝ่รู้ทั่วไป ผ่านแอดมินเพจวัดป่าโสมพนัส คำถามคำตอบอาจลึก-ตื้น ยาว-สั้น เนื้อหาเป็นเรื่องโลกบ้าง ธรรมบ้าง หรือบางทีก็มีทั้งโลกกับธรรมคละเคล้ากันไป อาจโดนใจความใคร่รู้ผู้อ่าน หรืออย่างน้อยก็เพื่อความเพลิดเพลินบันเทิงธรรมซึ่งก็ไม่น่าจะเสียหาย

เรื่อง “ธรรมะ” นั้น หากเป็นสังขธรรมจริงแท้แล้ว ต้องเป็นเรื่องในตัวไม่ใช่เรื่องนอกตัว ไม่ว่าจะปฏิบัติอย่างไร สายไหน ลัทธิในกายใดก็ตาม ผลลัพธ์ต้องรู้สิ่งเดียวกัน คือ**รู้ทุกข์กับการดับทุกข์ในกายในจิตเรา**นี้ หรือที่เรียกกันว่าในรูปในนาม รู้เห็นด้วยปัญญาอันยิ่ง เกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงกับถอนอุปาทาน ในรูปในนาม รู้ถึงขั้นสูงสุดเป็นนิโรธ คือไม่เหลือเชื้อหรือดับไม่เกิดอีก

ความรู้ธรรมะนั้น นับว่าประเสริฐสุดกว่าสรรพวิชาหรือ
ศาสตร์ใดๆ ที่โลกเคยค้นพบมา หรือจักเกิดมีในอนาคต เพราะ
การรู้ธรรมเห็นธรรม เป็นมรรคผลหนทางสู่การดับสิ้นความสงสัย
เรื่องชีวิตของแต่ละคน เช่น คำถามที่ว่าคนเราเกิดมาทำไม?
กรรมและการให้ผล? เรื่องภพชาติ? จิตวิญญาณ? ชีวิตกับการ
ดำรงอยู่แบบไม่มีทุกข์? ทุกข์กับการดับทุกข์? เป็นต้น

จิตที่ยังไม่สำรอกอุปาทาน วิชชายังไม่แจ่มแจ้ง บริสุทธิ์
บริบูรณ์ ตัณหาย่อมนำพาวกวนในสังสารวัฏ และกลไกของจิต
ที่เรายังไม่รู้แจ้งจริงนี่เองที่ทำให้เกิดตถตา ดังนั้นการปฏิบัติกับ
ชีวิตนี้จึงเป็นแบบลองผิดลองถูก หรือเกิดปัญหาคำถามมากมาย
ภายใต้เงื่อนไขของการเป็นคนตาบอด ใช้ชีวิตในความมืด หรือ
ประจักษ์หนึ่งคนยังไม่ตื่นจากฝัน ดังนั้นการรู้แจ้งธรรม การเข้าถึง
ธรรม จึงควรเป็นเป้าหมายแรกๆ ของชีวิต

ขอการเรียนรู้ผ่านการอ่าน การขบคิดพิจารณานี้ จงเป็น
พลวปัจจัยนำสู่การปฏิบัติ เป็นผู้มีความเพียรอันยิ่ง ทำจริงรู้จริง
รู้อย่างผู้รู้โดยถ้วนหน้ากันด้วยเถิด

ส. มหาปณฺเฑนิกขุ

ส. มหาปณฺเฑนิกขุ



หมวดคำถามทั่วไป.....	๗
หมวดคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม.....	๑๐๕
หมวดคำถามเกี่ยวกับชีวิต.....	๒๖๗
หมวดความเห็นเฉพาะเรื่อง.....	๒๙๕



หมวด
คำถามทั่วไป





คำถามที่ ๑



อยู่กับสมมติอย่างไรไม่ให้หลงสมมติคะ

ตอบ สำหรับผู้มีจิตที่ผ่านการฝึกฝนจนไปเหนืออารมณ์เหนือความคิดความอยากได้แล้ว ก็ไม่มีปัญหา แต่ผู้ที่อยู่ระหว่างการฝึก ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องผ่านการฝึก “รู้เท่า รู้ทัน รู้กัน รู้แก่ รู้เห็นจิตเข้าจิตออกจากสมมติได้ จิตจะวางใจเป็น หมั่นพิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของการยึดติดในสมมติ มองให้รอบให้ลึก อย่ามองด้วยตัณหา...ฝึกสติให้ต่อเนื่องจนกระทั่งเห็นสมมติดับถาวร”.

คำถามที่ ๒



ทำไมต้องเจริญสติแบบ (กาย) เคลื่อนไหว

ตอบ ชอบ ถูกจริต... คำตอบมีให้แต่อาจไม่ถูกใจผู้รับ... คือการที่ได้เห็นตัวอย่าง ได้รับฟังเส้นทางที่ไม่ได้จดจำตำรามาเทศน์ แค่นี้จิตก็เกิดศรัทธาแล้ว และเมื่อเกิดศรัทธา (เชื่อว่าผู้ทำได้มีจริง ทำได้ง่าย) วิริยะ (ความเพียรที่จะปฏิบัติให้เห็นจริงตามด้วย ก็มีขึ้น) สติ (เมื่อฝึกสติก็ย่อมเกิดการระลึกอยู่กับปัจจุบันธรรม) สมาธิ (เมื่อประกอบจิตอยู่กับปัจจุบันได้ จิตก็ตั้งมั่นปราศจากนิวรณ์) และปัญญา (เมื่อใดจิตตั้งมั่นเป็นกลาง อิสระ ย่อมมีพลังในการรู้ การเห็นเป็นวิเศษ) เหนื่อยหน่ายในสังขาร สมมติที่ตนหลง เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในจิต ทำลายความหลง หรืออวิชชา ความไม่รู้ อีกรายอาจเป็นความโชคดี ที่มีจิตว่างๆ ยอมรับอะไร ได้ง่ายๆ ไม่ตกเป็นทาสเหตุผล ไม่หลงซุ่มซ่ามรับเอาสมมติโลก จนจิตบิดเบี้ยวเสียศูนย์ เสียรูปปกติ ก่อนที่จะมารู้ความจริงที่ จิตตัวเอง ..และแล้วตำราก็คือตำรา จิตก็คือจิต ความจริงก็คือ ความจริง

พูดถึงเรื่องตำรับตำรานั้น เข้าใจว่าทุกคนคงศึกษาหาอ่านกัน มาเยอะ แต่เชื่อแน่ว่า “เราไปต่อไม่ได้ เดินเองไปไม่เป็น” ต้องขออน้อมกราบแทบเท้าเจ้าของเทคนิคผู้คิดค้นรูปแบบนี้ ตลอดถึง ผู้สืบสานภูมิธรรมสู่หลานเหลนเช่นเราด้วยจิตวิญญูญาณ อันสำนึก ในบุญคุณสติปัญญาและเมตตากรุณาของท่านทุกรูปทุกองค์จริงๆ ส่วนตัวแล้ว อยากบอกใครๆ ที่ไม่อยากจะเสียเวลาเสียโอกาสในการ

แสวงหา..มันดีกว่ากรรมฐานแบบเดิมๆ ที่เคยฝึกหลับตาภาวนา มาเป็นร้อยๆ เท่า ก็เคยคิดอยู่เหมือนกันว่า เคลื่อนไหวอยู่อย่างนี้แล้ว มันจะเป็นสมาธิได้อย่างไร..

เรื่องนี้ไม่ทำไม่รู้ อย่างที่ใครเขาว่าจริงๆ แม้เมื่อลงมือทำ แต่ไม่ถูกก็ไม่ซึ่ง ทำไม่ถึงก็ไม่ปรากฏ..เคยถามตัวเองบ้างไหม? ว่าเป้าหมายการปฏิบัติธรรมคืออะไร? วิธีการเดิมๆ ที่เราทำ ผลสัมฤทธิ์เป็นเช่นไร? สิ่งที่ทำ รูปแบบที่ถือปฏิบัติ วันเวลากับการ ลงทุนลงแรงที่ผ่านไปมันคุ้มค่าจริงๆ หรือไม่ จิตเราเดินทางไกลจาก กิเลสได้มากน้อยเท่าไรแล้ว? ยกตัวอย่าง เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มันเจริญเติบโตขึ้นบ้างไหม? นิสัยธรรมอันเป็น อุปสรรคขวางกั้นจิต เรามั่นใจหรือว่าฝ่าฟันมันได้แล้ว? สูงขึ้นไปหน่อยก็คือ เห็นกายในกาย สามารถแยก रूप แยกนาม ละความ ยึดติดที่เป็นไปในกาย และสิ่งของที่เนื่องด้วยกายได้หรือยัง? เห็นแจ้งกายด้วยปัญญาว่าเป็นทุกข์ทุกขณะได้แล้วหรือ?

การปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะวิธีไหน เป้าหมายสูงสุดคือ “การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง” ไม่ว่าจะยุคไหนสมัยใด หากจะทำให้ถูกเหตุ เห็นผล ก็ต้องให้ถูกต้องตามหลักอริยสัจ ซึ่งเริ่มต้นก็ต้องอาศัย การ “เจริญสติปัญญา” อยู่แล้ว อย่างอื่นเป็นไปไม่ได้เลย...เริ่มต้น ของแต่ละคน อาจมีอุปเพสังสมอบรมจิต จิตตภาววิสัยมากน้อย ต่างกัน การก่อร่างสร้างอินทรีย์ บุญบารมีอาจมีไม่เท่าเทียมกัน.. การปรับอินทรีย์ในวิธีการนี้ก็ไม่มีอะไร เพียง “ฟังให้เข้าใจแล้วเอาไปทำ” ทำให้มากๆ ทำจนให้เป็น ให้เห็นออกมามากจากกายจากจิต ของเราเองนี่แหละ ให้รัฐธรรมนูญเป็นปัจจัยตั้งจริง

กายหยาบ (อิริยาบถใหญ่) เคลื่อนไหว ใจ (สติ) รู้เท่าทัน
ได้หรือยัง? เห็นการเคลื่อนไหวของกายว่าเป็นเพียงอาการของ
รูปนามได้แล้วหรือยัง? สติสมาธิขณะเคลื่อนไหวตั้งมั่นดีไหม?
สติคุ้มครองจิตไม่ให้หลงปรุ่งแต่งขั้นธ ๕ สัญญา เวทนา อารมณ์
ได้หรือยัง...?

ไม่เคยสงสัยในวิธีการนี้ ว่ามันมีอยู่ในหลักธรรมคำสอน
ของพระตถาคตหรือไม่ เพราะแค่การสอนเรื่องสติความรู้สึกรู้ตัว
อยู่กับกาย ผีกสติเฝ้าระลึก รู้ เฝ้าดู จะอิริยาบถไหนในอาการ
สามสิบสอง มันถูกต้องทั้งนั้น และมันจะถูกธรรมะแท้ก็ตรงที่
สมาทานปฏิบัติแล้ว สามารถแก้ทุกซัดได้จริง ตามหลักอริยสังขนี้แหละ..
**รู้กายรู้จิต รู้ธาตุรู้ขั้นธ รู้ในรู้ รู้ในไม่รู้ รู้เกิดรู้ดับ รู้ดับไม่เกิด
รู้เหนือรู้**

แน่นอนว่าเมื่อเข้าถึงตัวสติแบบปรมาตม์แล้ว แทบจะกล่าว
ได้เลยว่า เส้นทางที่เกิดปัญญา สติมั่นต้องระลึกอย่างนี้เท่านั้น
ต้องมีความเข้มข้นในระดับที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิและปัญญาญาณ
สงบสัจต่อผัสสะ ไม่หลงสังขารปรุ่งแต่งจิต หรือเกิดญาณทัสสนะ
วิมุตติ หลุดพ้นจากอุปาทานขั้นธได้อย่างถาวร.

คำถาม ๓



กราบนมัสการหลวงตาที่เคารพ หลังจากกลับจากคอร์สแรก ระหว่างวันที่ ๑๓-๒๐ เมษายน หนูก็มาปฏิบัติที่บ้านตามโอกาสอำนวย แม้จะไม่เจอสภาวะธรรมเหมือนตอนอยู่ที่วัด แต่สิ่งหนึ่งที่หนูรู้สึกว่ามันเปลี่ยนไปคือ หนูรู้สึกว่าจิตหนูมีความเมตตาต่อสัตว์ร่วมโลก มุมมองนี้เปลี่ยนค่ะ

ทุกวันนี้หนูมองว่าพวกเขาคือจิตดวงเดียวเหมือนกันกับจิตหนู เพียงแต่กรรมที่พวกเขาทำส่งผลให้พวกเขาอยู่ในร่างของสัตว์ เมื่อก่อนเวลาหนูเห็นหมาแมวโดนรถเหยียบ หนูจะแค่รู้สึกสงสาร แต่เดี๋ยวนี้หนูจะรีบหาถุงมาเก็บชิ้นส่วนแล้วนำไปฝัง เช่นเดียวกับสัตว์จำพวกอื่น เวลาหนูทำหนูเห็นความคิดตัวเอง มันบอกว่าสงสารเขา ช่วยฝังเขาเถอะเอาบุญ หรือช่วงนี้ฝนตกหนัก หนูก็ห้ามเก็บๆ ไปกางกันฝนให้แม่ไก่ที่กำลังฟักไข่ เพราะหนูเห็นเขาเปียกฝนจนขนลึบไปหมดเลยคิดว่าเขาคงหนาว แล้วคืนนี้ตอนเที่ยงคืน หนูตื่นขึ้นมาเพราะได้ยินเสียงลูกเจี๊ยบ เลยออกไปดูปรากฏว่า หนูเห็นลูกเจี๊ยบมันฟักออกจากไข่ แต่มันไม่ได้อยู่ในอกแม่ หนูเลยจับมันยัดเข้าไปในอกแม่มันเพราะมันคงหนาว ลูกไก่เจี๊ยบเสียง หนูเดินกลับเข้ามาในห้อง แล้วเจริญสติสักพัก ก็ถูกแรงดึงดูดของโลกดูดหัวลงสู่หมอนนอนหลับไปเลย :-) รู้สึกตัวตอนที่ ๒ ลูกขึ้นมาเจริญสติอีกรอบ

ในขณะที่กำลังทำ หนูก็ได้ยินเสียงลูกเจี๊ยบอีก แล้วพอหนูกำลังจะลุกขึ้น หนูก็ได้ยินเสียงความคิดตัวเองว่า เรารู้แล้วว่า

ภพหน้าของเราคือที่ไหน ถ้าเรามาคิดแต่เรื่องสัตว์ เราย่อมไปเกิดเป็นสัตว์ เพราะจิตเราไปยึด ถ้าไม่อยากจะเกิดเป็นสัตว์อย่าไปสนใจให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขา แล้วหนูกี้ไม่ลูกคะ

หนูนั่งเจริญสติไปได้สักพัก ลูกก็ก็ยังร้องอยู่ ทีนี้หนูได้ยินความคิดของหนูว่า ที่เขาร้องเพราะเขาคงได้รับความทุกข์ การที่เราไปช่วยเขาแล้วจะทำให้เราไปเกิดในภพของสัตว์เราย่อม แล้วหนูกี้ลูกออกไปดู ก็เห็นเหมือนเดิม แต่เป็นลูกไก่ตัวใหม่ที่เพิ่งเกิด หนูกี้จับมันยัดเขาใส่ตอกแม่ และเมื่อเสียงมันเจี๊ยบ หนูกี้รู้สึกมีความสุข แล้วน้ำตาหนูกี้ไหลออกมา หนูกี้สงสัยว่าทำไมหนูเป็นแบบนี้ พอพิจารณาไปหนูกี้ได้คำตอบว่า สิ่งที่หนูทำลงไปมันถูกต้องแล้ว ธรรมชาติพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรมคือ ความเมตตาต่อทุกชีวิตในรูปแบบของคนและสัตว์ ซึ่งเราไม่ควรเบียดเบียนกัน แต่ควรให้ความช่วยเหลือกัน ...ที่เล่ามาทั้งหมดนี้หนูเข้าใจถูกต้องไหมคะ ขอความเมตตาของหลวงตาช่วยชี้แนะด้วยค่ะ อนุโมทนาสาธุ ด้วยความเคารพค่ะ

ตอบ เรารู้แล้วว่าภพหน้าของเราคือที่ไหน ถ้าเรามัวมาคิดแต่เรื่องสัตว์ เราย่อมไปเกิดเป็นสัตว์ เพราะจิตเราไปยึด ถ้าไม่อยากจะเกิดเป็นสัตว์อย่าไปสนใจ ให้เขาเป็นไปตามธรรมชาติของเขา “...แล้วหนูกี้ไม่ลูกคะ หนูนั่งเจริญสติไปได้สักพัก ลูกก็ก็ยังร้องอยู่ ทีนี้หนูได้ยินความคิดของหนูว่า ที่เขาร้องเพราะเขาคงได้รับความทุกข์ การที่เราไปช่วยเขาแล้วจะทำให้เราไปเกิดในภพของสัตว์...”

ความรู้สึกนี้ที่ปรากฏเกิดในจิตนั้นถูกต้องแล้ว..นี่เป็นปัญญา
ลึกลับที่จะนำจิตเราข้ามสังสารวัฏ หยุดภพชาติ ไม่สร้างภพใหม่ให้
จิตวนเวียนกลับมาเกิดอีก.. ความคิดเห็นพื้นฐานของโยมก็ไม่ผิด
สามัญสำนึกของโลกก็เป็นเช่นนี้ แต่ความรู้สึกและการกระทำเช่นนี้
กลับผิดธรรมชาติ (โลกุตตระ = ชั้นสูง, พันทุกข์, พันโลก, เหนือโลก,
เหนือการเวียนว่ายตายเกิด) จิตเรายังยินดีในการเสวยภพชาติ
ความสุขเล็กๆ น้อยๆ อย่างนี้เองที่เขาว่า “เห็นทางแต่ไม่เดิน
มีบุญแต่กรรมบัง หรือมีโชคแต่ไร้วาสนา”.

.....

คำถาม ๔



๑๕

หนูมีเรื่องสงสัยค่ะ สงสัยว่าถ้าเราถึงนิพพานแล้วเราจะ
เข้าใจว่าเราเกิดมาทำไมไหมคะ หรือเราแค่จะไม่คิดแล้วทุกข์
กับความสงสัยแบบนี้อีก เราจะสามารถเข้าใจธรรมชาติว่าทุกอย่าง
เกิดขึ้นมาได้อย่างไร หรือแค่เป็นผู้ไม่คิดสงสัยว่าธรรมชาติคืออะไร
เลยไม่ทุกข์

ตอบ เมื่อไม่มีเรา ไม่มีเกิดหรือไม่เกิด แล้วจะมีความ
สงสัยมาจากไหน.

คำถาม ๕



ควรปฏิบัติอย่างไรให้ได้ผลมากขึ้น ในขณะที่ยังทำงานอยู่

ตอบ ผีกทักษะทางกายให้ได้ปัจจัย ๔ ชื่อว่าทำงานหรือปฏิบัติงาน ผีกใจให้ละโลภ โกรธ หลง ชื่อว่าปฏิบัติธรรม ธรรมกับกรรมฐาน อยู่ที่การมองข้างนอกกับข้างในเท่านั้นเอง ความสุขข้างนอกเป็นผลของมายาชั้นตรี ความสงบภายในนั้นคือ สันติภาพที่แท้จริง ทำดีแล้วทำต่อไปเถิด.

.....

คำถาม ๖



การเดินทางกรรมนั้นต้องสวมรองเท้าหรือเปล่า ถ้าเป็นพื้นปูน มันจะกัดเท้า และเวลาเดิน เกิดวัง แต่พอเอาเสียงหลวงตามาฟัง ขณะเดิน จะเกิดอาการหายวังและเดินได้นานมาก เดินไป คิดตาม สิ่งที่อยู่ทางตาเทคนท์ บางทีก็เกิดอารมณ์ยิ้ม แบบนี้ใช้เสียงหลวงตา ทำความรู้อีกตัวได้ไหมครับ

ตอบ พระพุทธเจ้าก็น่าจะไม่ได้ใส่รองเท้าเดิน..

ได้.. แต่หากอินทรีย์เข้มแข็งมากกว่านี้ หรือเข้าใจเป้าหมาย แล้วก็ไม่ต้องฟังเจริญสติดับกิเลสอย่างเดียว ผู้ตรงๆ ชนกับกิเลส ความคิดความว่างมันซึ่งๆ หน้า ดูมันตรงๆ ไม่ต้องใช้อุปายใดๆ ทั้งสิ้นรู้ เห็นมันเกิด-ดับด้วยสติล้วนๆ.

คำถาม ๗



เวลาเดินจงกรม แล้วฟังเทศน์ไปด้วย บางครั้งทำให้เกิดความเพลินกับการฟังเทศน์ ตอนปฏิบัติที่วัด หลวงตาจะเทศน์ ตอนที่เรajerิญสติ ด้วยการสร้างจังหวะ จึงขอสอบถามหลวงตาเพิ่มเติมว่า การฟังเทศน์ ควรฟังเวลาเจริญสติ ส่วนตอนเดินจงกรมไม่ควรฟังอะไรเลยใช่หรือไม่คะ

ตอบ ใช่...การฟังช่วยคลายความสงสัยเป็น “ปริยัติ” เมื่อเข้าใจแล้วก็ลงมือกระทำพิสุจน์ เรียก “ปฏิบัติ”.

.....

๑๗

คำถาม ๘



ความเงียบ ทำให้ได้ยินเสียงของหัวใจ

ตอบ นี่แสดงว่ายังไม่ได้ยินเสียงความเงียบจริงๆ.

คำถาม ๙



หนูเข้าใจว่า การเจริญสติจะเน้นกลับมาดูตัวเอง เช่น ดูกาย หรือดูใจ เช่นว่า หากมีอะไรมากระทบใจก็ให้ดู พอใจ/ไม่พอใจ อย่างนี้เวลาเราเจอคนไม่ดี/คนพาล เราก็ไม่ควรจะตอบโต้เขา แต่พยายามกลับมาดูอารมณ์ดูจิตดูใจตัวเอง หรือว่า เราควรพยายามช่วยเตือนสติเขาเพื่อให้เขาปรับปรุงตัวเอง โดยอาจจะใช้วิธีการบอกการสอนเขาแบบละมุนละม่อมหรือคะ เพราะถ้าเราไม่ตอบโต้อะไรเลย เขา (ซึ่งอาจจะยอมฟังเสียงของเรา) ก็อาจจะไม่มีโอกาสได้รู้ว่า ตัวเองเป็นอย่างไร หรือทำสิ่งที่ไม่ถูกไม่ควรมากนักแค่ไหน

๑๘

ตอบ ทำทุกอย่างที่กล่าวมา ตามแต่สติปัญญาและวาระอันควร... การจะชี้แนะคนอื่นนั้นต้องใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ (วิเคราะห์ผู้ฟัง) แต่หากจิตเราดีตั้งมั่นไร้มลทิน ปัญญามันมาเอง สื่อสารบนฐานของความรู้ตัว.

คำถาม ๑๐



พอดีหนูได้ยินมาค่ะว่า ลูกไม่ควรส่งเสริมบุพการีในการทำ
สิ่งผิดๆ ด้วยการตามใจท่าน ตรงกันข้าม ลูกควรจะช่วยพวกท่าน
ให้ทำในสิ่งที่ถูกต้องที่ควร แม้จะต้องขัดใจท่านก็ตาม แล้วถ้าในกรณี
เช่น ท่านเป็นคนโทสะจริต (ชี้หูหงิด หัวใจดำ) เราจะช่วย
ท่านอย่างไรดีคะ

ตอบ มันใจจะช่วยผู้อื่นแล้วตัวเองไม่เป็นทุกข์ ..แต่ที่
ดูว่าเราทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ช่วยเสียแล้ว ..โรคบางอย่างไม่รักษาภัย
บางอย่างถึงรักษาก็ไม่หาย บางอย่างรักษาไม่รักษาภัย จิตเป็น
โรคไม่ได้เกิดเป็นตลอดเวลาหรอก มันเป็นไตรลักษณ์ มีเกิด
มีดับ โทสะร้อนดั่งไฟ ใครๆ ก็คงไม่อยากโดนเผาไหม้ตลอดเวลา
...ปัญหาขอให้เกิดได้มาจากสมาธิ **ไม่ควรเป็นความคิดหรือ
จินตนาการจากสมมต** เมื่อเกิดสติสมาธิปัญญารู้วิธีแก้ปัญหา
ได้เองแหละ.

คำถาม ๑๑



หากเรามีเจตนาเพียงแค่ว่าเบียดเบียนหรือประทุษร้ายสัตว์ เช่น ตีสุนัข ตีแมว โดยที่ไม่มีเจตนาฆ่า แต่ด้วยโรคเกาต์ที่มันเป็นอยู่เกิดกำเริบขึ้นมา หลังจากที่เรารู้ได้ตีมันแล้ว โดยที่เราไม่รู้มาก่อนว่ามันเป็นโรค แล้วมันก็ตายในที่สุด อยากรบกวนถามพระอาจารย์ว่า ในกรณีนี้เป็นการทำปาณาติบาตที่สมบูรณ์ (ศีลข้อ ๑ ขาด) หรือไม่

ตอบ “เจตนาหัง ภิกขเว กัมมัง วทามิ” ภิกษุทั้งหลาย..

เราตถาคต กล่าวว่า เจตนาคือกรรม กรรมจะสมบูรณ์หรือไม่ ดูที่องค์ประกอบกระทำกรรมนั้นด้วยอกุศลจิตตัวไหนบ้าง เช่น โกรธ โลภ หลง ฯลฯ

คำถาม ๑๒



เคยได้ยินมาค่ะว่า การดูกายเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในบรรดาการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วถ้าเราใช้ชีวิตในสังคมที่ต้องข้องเกี่ยวกับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การดูใจ (ดูอารมณ์ ความคิด) ขณะที่รับอารมณ์ลบบๆ มาโดยที่สติยังระลึกอยู่กับฐานกายได้ไม่แน่นักอย่างนี้จะให้ผลดีหรือผลเสียอย่างไรคะ

ตอบ เมื่อสติไม่ดี อะไรก็เกิดขึ้นได้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับแรงเสริมของกรรม (พฤติกรรม).

.....

คำถาม ๑๓

หลวงตามีวิธีที่จะช่วยเพิ่มศรัทธาในพระรัตนตรัย และในการเจริญสติเพื่อการพ้นทุกข์ไหมคะ หนูรู้สึกว่า ตัวเองอาจจะเป็นคนหนาเกินไป แม้จะคลุกคลีอยู่กับกัลยาณมิตร ได้ยินได้ฟังคำเทศน์ของครูบาอาจารย์มาพอสมควร แต่ก็ยังไม่รู้สึกเกิดศรัทธาที่ออกมาจากใจจริงๆ เสียที

ตอบ ไม่มี.

.....

คำถาม ๑๔

การฝืนกิเลสไปเรื่อยๆ จนทะลุไปได้ เช่น ฝืนความง่วง ความคิดในขณะที่ทำความเพียร จะสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตรั่วๆ ได้เหมือนกันใช่ไหมคะ? เช่น ถ้านอนตื่นสาย ก็พยายามตื่นตื่นเช้า ถ้าเป็นคนตระหนี่ ก็พยายามสละออกบ่อยๆ เหมือนกับว่า หากฝืนทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือทำตรงข้ามกับสิ่งที่อยากทำ (ในกรณี que สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดี) ลักวันเราจะสามารถเอาชนะกิเลสนั้น และเปลี่ยนแปลงนิสัยให้ดีขึ้นได้ใช่ไหมคะ

ตอบ คนเป็นทุกข์ผีนอกจากทุกข์ ผีนอกจากอกุศล ผีนสะอัดตาตัวตน ผีนการยึดติดที่จิตมันหนักให้เบา ไม่วาง ใ้ว่าง ผีกให้ลึกละเอียดไปถึงต้นตอของต้นหา อุปนิสัย นิสัย และอนุสัยเป็นที่สุด.

.....

คำถาม ๑๕



หนูเคยเป็นห่วงเป็นใยญาติคนหนึ่งมาก เพราะท่านแก่แล้ว และมีโรคประจำตัว ต่อมาเมื่อให้จากท่านไปนานเกือบปี พอกลับมาพบท่านอีกครั้ง หนูกลับรู้สึกเฉยๆ กับท่าน ไม่ค่อยรู้สึก ห่วงหาอาหารท่านเท่าไรๆ อย่างนี้เป็นเพราะหนูรู้สึกปล่อยวางมากขึ้น หรือว่าเป็นเพราะเวลา และความห่างไกลที่บั่นทอนความผูกพันคะ

ตอบ มีส่วนถูกทั้งหมด แต่หากไม่เกิดเพราะการปล่อยวาง เพราะการเห็นแจ้งในทุกข์จากจิตโดยตรง เขาไม่เรียกวิปัสสนา มันไม่ใช่การหลุดจริงๆ มันจะกลับคืนมาอีก เพราะมันยังตัดไม่ขาด มันยังมีเยื่อใยอยู่ในความรู้สึก.

คำถาม ๑๖

หลวงตาคะ คือที่หนูจะตั้งใจเรียนหนังสือมันผิดไหม ถ้าอันคือที่อ่านหนังสือก็เพราะว่าหนูอยากประสบความสำเร็จในชีวิตเหมือนคนอื่นๆ ไป

แต่ก็เหมือนหลวงตาเคยบอกว่ายิ่งเราประสบความสำเร็จทางโลกก็ยิ่งโง่ทางธรรม แต่ถ้าจะให้หนูเรียนไปเฉยๆ ไม่มีจุดมุ่งหมายหนูก็ทำไม่ได้ หนูเลยอยากถามว่าหนูจะสามารถประสบความสำเร็จทางโลกแล้วก็ไม่ทำผิดทางธรรมได้ไหม หรือหนูต้องเลือกเลย

ตอบ ชีวิตมีเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ..เริ่มต้นก็คือรูปนาม เส้นทางระหว่างเดินก็คืออริยมรรค สิ้นสุดก็คือนิพพาน..ชีวิตนี้คือธรรมชาติหนึ่ง เมื่อเกิดแล้วก็ควรที่ต้องเจริญไปให้ถึงที่สุดของเส้นทางชีวิต มนุษย์สมบัติ (มีสัมมาทิฏฐิ มีศีล ๕) สวรรค์สมบัติ (มีหิริโอตตปปะ มีคุณธรรมจริยธรรม ควบคุมความโกรธโลภหลง ได้ระดับหนึ่ง ได้รับการเคารพยอมรับนับถือจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน มีความสะดวกสบายในความเป็นอยู่) นิพพานสมบัติ (ดับกิเลสตัดหาเครื่องรบกวนจิตใจได้อย่างสนิท เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติที่เรียกว่านิพพานนั้น)

สัตว์หรือพืช ก็คือชีวิตหนึ่งๆ ธรรมชาติของมันก็พัฒนาไปตามธรรมชาติ/สัญชาตญาณ ไม่มีสภาพธรรมนำสู่นิพพานได้ดังเช่นสัตว์มนุษย์ ยกตัวอย่างธรรมชาติวงจรกิจชีวิตของต้นมะม่วง จาก

เมล็ดสู่เมล็ด หรือตัวอย่าง วงจรชีวิตของผีเสื้อ ..มันมาจากไข่ เป็นหนอน เป็นดักแด้ ฟักเป็นตัวผีเสื้อโบยบินไปในโลกกว้าง ก่อนสิ้นชีวิตขัย..แต่ก็มีบางตัวเกิดตายเสียในระหว่าง ด้วยปัจจัยอื่น รวมถึงการถูกฝังอยู่ในบ่อใยห่อหุ้มของตัวเอง

ชีวิตมนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ หากได้รับการพัฒนาตามหลัก อริยมรรค ปล່อยวางความยึดติดกิเลสตัณหา อันเป็นสาเหตุก่อให้เกิด โกรธ โลภ หลง ถูกเหยื่อแย่งความอยากผูกมัด ความรู้สึกชอบ ชัง โลก โกรธ หลง ล่ามจิตเอาไว้กับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ เมื่อสติปัญญาไม่ถูกพัฒนาให้เข้มแข็งตั้งมั่น ก็จะมีมองเห็นเท็จเป็นจริง เห็นสมมติเป็นสัจจะ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว..ชีวิตเราก็จะฝ่อตายอยู่กับแค่สมมตินี้

๒๔

การประสบความสำเร็จของมนุษย์ คือ การที่ชีวิตได้ถูกพัฒนาเจริญถึงที่สิ้นสุดของทุกข์ของปัญหา นั่นก็คือ วิมุตติหลุดพ้นจากสมมติสู่อริยสัจจะ (มรรค ผล นิพพาน) หรือจากโลกียะสู่โลกุตระนั่นเอง

คำว่าหลงโลก คือ อาการของจิตใจถูกความไม่รู้แจ้งในธรรมชาติที่แท้จริงหลอกเอา เราหลอกตัวเอง ตาที่อยู่ในความมืด ย่อมไม่สามารถมองเห็นสิ่งใด เช่นเดียวกับใจที่มีวิชชาข่มหาความจริงในตัวเองไม่พบ..ยิ่งเดินยิ่งใช้ชีวิต ยิ่งหลงเพลินจมลึกเข้าไปในสมมติ ยิ่งหลงโลกมาก การงานสมมติก็นิ่งเยอะ จิตก็ยิ่งหลุดออกจากเส้นทางสายอริยมรรค

สุดท้าย ทั้งชีวิตไม่ได้รู้จักตัวเองว่าคือใคร เกิดมาทำไม ตายแล้วไปไหน เกิดมาจากธรรมชาติ กลับสู่ธรรมชาติที่ไม่มีเรามีเขา ไม่มีภพนี้ภพหน้า ไม่มีระหว่างภพทั้งสอง ไม่ดีกว่าหรือ เข้าถึงธรรมชาติ ดับการเกิด ลีนการตาย ไม่ดีกว่าหรือ ...อย่างไรก็ตามทางสายนี้ยังมีคนเดินให้ได้พบเห็นเสมอ

ความจริงชีวิตนี้ไม่มีโลกมีธรรม เหมือนต้นมะม่วง เหมือนผีเสื้อ ไม่มีโลกไม่มีธรรม แต่มันเจริญถึงที่สุดมันก็เป็นลูก เป็นผลมะม่วง เป็นผีเสื้อ โบายบินไปในโลกกว้าง...ถ้ามันหลงจมอยู่กับความสำเร็จแบบตื้นๆ อยู่เช่นนั้น ก็เป็นธรรมดาที่ต้องทนทุกข์ เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏต่อไป.

.....

คำถาม ๑๗



หลวงตาชาหนุมีเรื่องอยากถาม ว่าทำไมคนเราต้องมาทำงาน มาเรียน เวลาหนูเรียนหนังสือเหมือนกับหนูจะหาจุดเริ่มต้นหรือ จุดจบของทุกอย่างไม่เจอ เราจะพยายามมีชีวิตไปทำไม ในเมื่อ ในที่สุดเราก็ตายอยู่ดี หนูไม่ได้คิดจะฆ่าตัวตายหรืออะไรนะคะ เพียงแต่อยากหาคำตอบเฉยๆ เรื่องนี้มันทำหนูเครียดมากๆ แต่ก็ดีขึ้นแล้ว เพียงแต่ว่าหนูอยากถามหลวงตาเพื่อหนูจะไม่เครียด กับมันอีก จะได้ใช้ชีวิตแบบคนทั่วๆ ไปที่ตั้งหน้าตั้งตาทำตาม ทุกคนต่อไปโดยไม่มีคำถามพวกนี้รบกวนจิตใจ แล้วพระนิพพาน ตอบคำถามนี้ได้หรือเปล่าคะ

ตอบ ที่ต้องทำงาน ต้องเรียนหนังสือ..เพราะคนทั้งหลาย มีความเข้าใจว่าเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ คนทั้งหลายเข้าใจว่า ทุกข์ คือ การไม่ได้ทำตามใจอยาก แต่พอได้ทำตามความอยาก ปัญหาก็เกิดใหม่มาเรื่อยๆ ..ความเป็นผู้ไม่แจ่มแจ้งในธรรมไม่อาจ รู้จุดเริ่มหรือจุดดับของวิชชาตณหาได้หรอก ปัญญาความเข้าใจ ที่เกิดจากความคิดจะเกิดได้ประมาณนี้ แล้วก็ไม่สามารถคิดให้ ลึกซึ้งไปกว่านี้ได้ เราหลงจมอยู่ในสัญญา เวทนา อารมณ์ จิต ไม่เห็นช่องว่างของการเดินทาง เพราะเราไม่มีสติเป็นประทีปในการส่องทาง สุดท้ายก็ต้องเครียด เหมือนจะพอรู้ แต่มันไม่เคลียร์ ไม่กระจำง ผิดจิตให้อยู่กับปัจจุบันมากๆ โดยการฝึกสติ>สมาธิ> ปัญญาให้เพียงพอต่อการประจักษ์แจ้งความจริงในจิต...จิตคือ ต้นกำเนิดของชีวิตและนิพพาน นิพพาน ปรมา สู่สุข นิพพานเป็น บรมสุข ไม่มีอะไร ไม่มีทุกข์ชนิดไหนรูกล้ำเข้าไปในดินแดนของ พระนิพพานได้.

คำถาม ๑๘



หลวงตาอะ หนูมีเรื่องอยากจะถามว่าการกลับไปปฏิบัติต่อ คืออย่างไร ลิมิตคืออะไร แล้วถ้าปฏิบัติแล้วหนูต้องเป็นแค่ คนธรรมดาเข้ากินคำหรือเปล่า หนูสามารถประสบความสำเร็จ ในชีวิตได้ไหม แต่งานได้หรือเปล่าอะ คือหนูเครียดมาก พอจะ ทำอะไรก็กลัวผิด

ตอบ การปฏิบัติธรรม คือ การทำตนเองให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ ธรรมะที่เป็น “อริยสังขาร” ชีวิตคนเรานอกจากกิเลสตัณหาพัดพาออกจากความจริง (ธรรมสังขะ) เตินวกวนจมอยู่กับสมมติสังขะ ความไม่จริง เปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ ไม่เป็นไปอย่างที่ปรารถนา..ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการปฏิบัติธรรม เรียนชีวิตให้รู้รอบทั้งภายนอกภายใน ทั้งกายแลจิตหรือรูปกับนามอย่างแจ่มแจ้งแทงทะลุ อย่างน้อยๆ ก็ให้รู้จักทุกข์อริยสังข หรือทุกข์ที่เกิดจากอุปาทานันธ์ วิธีหลบหลีกทุกข์ วิธีปล่อยวาง วิธีอยู่กับปัจจุบันธรรม แม้จะยังไม่ใช่แก่นแท้มรรคผลของธรรมสังขก็จะตาม ..การอยู่กับปัจจุบันเหมือนเป็นการเริ่มต้นใหม่ในทุกๆ ครั้ง เมื่อรู้ลึกลงว่าชีวิตเป็นทุกข์ ..ความเพื่องพลังหลุดหลงจมไปกับสมมติอดีตอนาคต จนกลายเป็นภพชาติเป็นวิบัติ การอยู่กับปัจจุบันธรรมเป็นสมบัติของชีวิต

..ที่สุดของการปฏิบัติธรรม คือการทำถึงที่สุดแห่งทุกข์ (นิพพาน) หากรู้ลึกลงว่าตัวเองยังเป็นทุกข์อยู่ก็ต้องทำไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเกิดการเห็นแจ้งในจิตได้ว่า จิตนี้ได้หลุดพ้นจากการร้อยรัดของกิเลสตัณหา หรือโลภโกรธหลงโดยสิ้นเชิงแล้ว

ชื่อว่าคนแล้วไม่ว่าจะอยู่ในฐานะไหน ถูกสมมติตนว่าเป็นอะไร เชื่อชาติศาสนา ลัทธินิกายใด ทุกข์ภายนอกภายในเป็นเสมอเหมือนกันหมด แม้เมื่อดับทุกข์ได้ สภาพธรรมที่ปรากฏเกิดก็ไม่มีความต่างแต่อย่างใด ..หาเข้ากินค้ำแบบฆราวาสญาติโยม หรือจะหาเข้ากินเข้าเช่นพระสงฆ์ ก็ใช้เหตุแห่งความต่าง

ความสำเร็จของชีวิต คือการได้ทำหน้าที่ของตนเอง นำพาชีวิตออกจากความหลงสมมติ มุ่งเดินทางให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงนี้เอง ..ความสำเร็จทางโลก คือ อุปาทานชั้นร์ ๕ หรือทุกข์เท่านั้น

การแต่งงาน คือ การหลงเดินเข้าสู่เส้นทางมาร (กามฉันทะ กามตัณหา กามวิตก กามราคะ กามาสวะ) เป็นบ่วงก่อกำให้เกิดความผูกมัดผูกพัน เป็นเส้นทางโลกีย์ ไม่ใช่อริยมรรค มันเป็นแค่การหลงจมเข้าไปในอารมณ์ชั่วขณะ พอหลุดออกมาได้ก็ไม่มีอะไร ท่านอุปมากรมเป็นเหมือนความฝัน พอตื่นจากฝันก็ว่างเปล่า นี่คือความจริง กามเป็นดังหลุมถ่านเพลิงใครหลงพลัดตกลงไปเป็นอันต้องพินาศ ..กามเป็นดังลูกศร เป็นดังหัวผี เป็นดังปากงูพิษ เป็นโรคเรื้อรัง เป็นบ่อเกิดของปัญหาทั้งหลาย

การเรี่ยรู้่น้อย ปริยัติ ปฏิบัติไม่เพียงพอ ปฏิเวธก็ยังไม่ปรากฏ ความลึกลับสงสัยย่อมมีเป็นธรรมดา ความลึกลับสงสัยไม่มั่นใจแก้ได้ด้วยการเรี่ยรู้เพิ่มเติม หลงเมื่อใดเริ่มใหม่กับปัจจุบันธรรมได้เสมอ.

คำถาม ๑๘



กราบนมัสการหลวงตาค่ะ หนูอายุสี่สิบเอ็ดปี คือตั้งแต่เด็กจนโตหนูจะเห็นผีมาตลอดเลยคะ แม่เคยเล่าให้ฟังว่า ตอนหนูเล็กๆ แม่เข้าไปอาบน้ำ แม่จะได้ยินหนูเรียกใครมาเล่นด้วยก็ไม่รู้ พอแม่ออกมาจากห้องน้ำ แม่จะถามว่าคุยกับใคร หนูก็จะบอกว่าคุยกับเพื่อน นั่งอยู่ตรงหน้าหนูนี่ไง หลังจากนั้นมาหนูก็จะเห็นตลอดเลย บางทีก็โดนจับขา บางทีก็มาแต่เสียง บางทีก็มาให้เห็นเลย แต่จะมีหนักๆ หน่อยในช่วงอายุ ๑๘-๑๙ ปีนี้ จะเริ่มมีเหตุการณ์ที่เข้าไปเกี่ยวพันกับความตาย เช่น อยู่ในเหตุการณ์คนกระโดดตึกตาย เหตุการณ์รถทับคน แล้วพออายุ ๒๐ นี้สุดๆ คือมีกุมารตามมาอยู่ด้วย ช่วงที่หนูไม่รู้ว่ามีน้องมาอยู่ด้วยนี้ จะมีความรู้สึกเหมือนไม่อยู่คนเดียวในห้อง บางทีก็จะมีของตกบ่อยๆ และก็จะฝันบ่อยๆ ว่ามีเด็กมาขออยู่ด้วยและหนูรักเด็กคนนั้นมาก จนกระทั่งมารู้จากร่างทรงและหมอดูว่าน้องตามมาอยู่ด้วย ต่อให้ไล่ห้องก็ไม่ไป

ช่วงที่รู้แรกๆ นี้จะได้ยินน้องร้องไห้ตลอดเพราะเขารู้ว่าแม่ของหนูไม่ยอมมาให้เลี้ยง บางทีก็ได้ยินเสียงกระดิ่งข้อมเท้าเด็ก บางทีก็เสียงเด็กเล่นอะไรสักอย่าง คือช่วงนั้นกลัวมากจนต้องไปนอนกับเพื่อน แต่ยังไม่กล้าเล่าให้เพื่อนฟังเพราะเพื่อนกลัวมาก และช่วงอายุ ๒๐ จนถึงปัจจุบันนี้จะเห็นผีบ้างแต่ไม่บ่อยแล้ว แต่จะมีความรู้สึกแบบเดจาวูว่า เคยเกิดเหตุการณ์แบบนี้ เคยไปยังสถานที่นี้มาก่อน มีลางสังหรณ์ใจหรือสามารถคาดเดาบางเหตุการณ์ว่า

ต่อไปจะเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง

มีความรู้สึกว่าจะอยากจะทำหน้าศพ (ส่วนสถานที่คิดไว้ในใจว่าอยากไปทำที่ศิริราช และลองได้ไปเสิร์ชดู มันก็มีจริงๆ) และอยากทำปอเต็กตึ๊ง คือหนอยากรู้ว่าความรู้สึกนี่คืออะไร เป็นเพราะฟ้ากำหนดให้หนูมาทำเรื่องแบบนี้ หรือว่าอะไร เพราะแม่หนูหาว่าหนูบ้าและชอบนำเรื่องพวกนี้มาสร้างความลำบากใจให้แก่ท่านแล้วหนูควรฝึกเจริญสติบ่อยหรือเปล่าคะ หรือหนูควรทำเช่นไรดี เพราะหนูไม่รู้จะหันไปพึ่งใครแล้วเจ้าคะ ทุกวันนี้อยู่อย่างไม่มีเป็นสุขเลย หลวงตาสุริยาพอจะช่วยอธิบายและชี้แจงให้ลูกศิษย์คนนี้เข้าใจในเรื่องพวกนี้ได้ไหมเจ้าคะ

๓๐

ตอบ เรื่องอุปาทานนี้น่ากลัวจริงๆ นะ โดยสังขจะแล้วสิ่งเหล่านี้ไม่มี เป็นเพียงภาพอุปาทานบวกลัญญาจินตนาการ ประกอบกับจิตที่มากไปด้วยโมหะถูกตอกย้อมมาอยู่เรื่อยๆ ก็เลยก่อรูปเป็นตัวตน จิตเป็นเช่นนี้มันจะเห็นแบบนี้ การเห็นเกิดขึ้นกับจิตจริงๆ ตามอำนาจของอุปาทาน แต่สิ่งที่เห็นไม่มีอยู่จริง เว้นเสียแต่ว่าจิตนี้จะประกอบด้วยสัมมาสติสมาธิปัญญามากไปกว่านี้ จนสามารถเห็นความคิดความรู้สึกนี้เป็นเพียงรูปขันธ์ เกิด-ดับได้เท่านั้น

มหาสติที่รู้รูปนาม รู้แจ้งสมมติในจิต ถึงจะมีอำนาจภาพถอนอุปาทาน (ลัลลพตปรามาส = ความมมงาย) ระดับนี้ได้ เหมือนไฟสว่างไม่พอก็จะเกิดเงา แต่พอสว่างจริงเงาก็หายไป

จงพยายามพาจิตออกจากที่มีดเสียดึง ซึ่งแน่นอนว่าต้องอาศัยการฝึกฝนให้เกิดความชำนาญอย่างถูกต้อง..

ส่วนเรื่องระยะเวลาไม่แน่นอน แล้วแต่ว่ามันจะเกิดตอนไหน, หากเป็นเหตุผลจิตวิทยา ก็คงต้องหาข้ออ้างมาชี้แจงอะไรมากมาย อาจจะได้ขึ้นบ้าง แต่ก็ถอนความเชื่อความเห็นนี้ไม่ได้ แต่การฝึก วิปัสสนาอย่างถูกต้องจะแก้ได้... ธีรรักษาเถอะ ปล่อยไว้นานไป ไม่ใช่เรื่องดีเลย มีแต่จะทำให้จิตเลื่อม และยึดติดในสิ่งที่เห็น เป็นจริงเป็นจังมากกว่านี้.

.....

คำถาม ๒๐



จะเอาปฏิมะที่อยู่ลึกๆ ออกอย่างถาวรได้อย่างไร

๓๑

ตอบ ปฏิมะ... เป็นอนุสัยฝังอยู่เบื้องลึกของใจ พยาบาท-โทสะ-ปฏิมะ-โมหะ..ฝึกสติจนเกิดเป็นปัญญาเห็นตัวหลงบ่อยๆ จนเป็นการเห็นแจ้ง ทำลายความหลงได้ก็จะหายปฏิมะ.

คำถาม ๒๑



อยากทราบว่าชีวิตของคนเราเป้าหมายอยู่ที่ไหน

ตอบ ก่อนอื่นต้องรู้จักความหมายของชีวิตก่อนว่ามันคืออะไร ประกอบไปด้วยอะไร? จะอยู่หรือควรพัฒนาไปทางไหน? ซึ่งก็แน่นอนว่าวิธีการเฝ้าดูชีวิตก็คือภาวนานั่นเอง ทำให้มันสงบคือสมถะภาวนา ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง คือ วิปัสสนาภาวนา เกิดปัญญาตัวเองเห็นเอง รู้เห็นเป็นเช่นนั้นเองของธรรมชาติ คือ สันติภูมิจิโก รู้ได้เฉพาะตัว คือ บัณฑิตตั้ง ความรู้ที่ได้จากภาวนา จึงจะแก้ปัญหาชีวิตได้ถูกต้องตรงประเด็น

๓๒

คำถามที่ว่าชีวิตคนเราเป้าหมายอยู่ที่ใด อันนี้ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะของผู้ถามมากกว่า เอาเป็นว่าขณะนี้ผู้ถามยืนอยู่ ณ จุดไหน มุมไหนของชีวิต อยู่มุมไหนใจก็เห็นชีวิตผ่านมุมนั้น คำตอบเบื้องต้นก็คงเพียงแค่ว่าให้ออกจากมุมมองอันมืด จากความมีความเป็นอันนั้น มาสู่ความสว่างโล่งแจ้งให้ได้ก่อน ซึมซับบรรยากาศแห่งความสว่าง สะอาด สงบก่อน มีผลกำลังแล้วค่อยเดินทางต่อสู่เป้าหมายภายหลัง ฝึกสติสมาธิมีกำลังแล้วมันจะรู้เองเห็นเอง

ปุถุชน-เป้าหมายคือกิน กาม เกียรติ... พระอริยะ-เป้าหมายคือพระนิพพาน... เด็กอนุบาล-เป้าหมายคือประถม ขณะเดียวกันเด็กประถม-เป้าหมายคือมัธยม และนักเรียนมัธยม-เป้าหมายคืออุดมศึกษา คือใครรู้ทุกอย่าง ทุกวิชา ทุกแขนง ท่านจึงเรียกว่า

ปริญญา ซึ่งแปลว่ารู้รอบ แต่เผอิญมันเป็นรู้รอบนอก รู้ในกรอบของสมมติ รอบในคือใจมันไม่รู้ ชีวิตมีกายกับจิตเป็นองค์ประกอบ เรารู้เรื่องกายภายนอกเท่านั้น โดนก็ติดกันด้วยความหลงสนุกสนาน เพลิดเพลิน ติดอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ได้เรียนรู้ในส่วนของจิต อาจกล่าวได้ว่ารู้จักชีวิตเพียงครึ่งเดียว แม้ความรู้นั้นก็ก็เป็นเพียงความคิดความจำ ไม่ใช่การเห็นแจ้งกาย

เช่นเดียวกันเป้าหมายชีวิตก็คือ รู้จักชีวิตทุกกระบวนการเกิด-ดับ ตั้งแต่ธรรมดาสัมัญ (รูปธรรม) จนกระทั่งถึงปรมาตม์ (นามธรรม) รู้แจ้งแทงตลอดเป็นโลกะวิทู รู้แจ้งชีวิตนี้ทั้งหมด รู้แจ้งปรากฏการณ์ในธาตุขันธ์ เป็นสัพพัญญู การดับครั้งสุดท้าย ทำลายเชื้อกิเลส ลีนสงสัยในเรื่องราวของชีวิตอีกต่อไป.

คำถาม ๒๒

เมื่อความคิดอกุศลเกิดขึ้น หนุมักจะรู้สึกผิดกับมัน มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ถ้าตอนเจริญสติ เราจะต้องไม่สนใจมัน และกลับมา รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ หนุสงสัยว่าต่อไปตัวเองจะกลายเป็นคนที่ไม่สนใจใต้อัตตปะโยหะคะ

ตอบ ไม่หรอก ความคิดอันไหนเป็นทุกข์หนุกก็อย่าพยายามไปคิดหรือไปเล่นกับมัน หรือสนใจอะไร หากฝึกสติรู้ตัวให้ดับยังไม่ได้ ก็เลี้ยงไปให้ความสนใจอย่างอื่นแทน แกล้งกลบเกลื่อนไป

ก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมากำหนดรู้ใหม่.. กิเลสตัวนี้จะให้ตีต้อง
วางยาหนักๆ คือฝึกเข้มข้นหลายๆ ครั้ง..ต้องเอาสติที่แหลมคม
บ่งออก เหตุผลอาจใช้ไม่ได้แล้ว เพราะมันฝังรากลึก แต่ถ้าสติดีๆ
ก็ขุดออกได้.

.....

คำถาม ๒๓



เหตุใดหลังจากกลับจากปฏิบัติธรรม เมื่อมีเรื่องทุกข์ใน
จิตใจมาก กลับเสียใจอยู่สักครูหนึ่ง แล้วจิตก็รู้สึกกว้าง ไม่คิด ไม่มี
อารมณ์โศก เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เป็นความหลงหรือเปล่าคะ
เพราะปกติถ้าเศร้าจะต้องรู้สึกต่อนาน แต่พอเจริญสติ กลับเห็น
ความเศร้า พร้อมความรู้สึกตัว

๓๔

ตอบ สติมาเมื่อใดใจก็ว่างเมื่อนั้น ตอนที่ฝึกอยู่วัด เกิด
ปัญญาว่านี่คือทุกข์ มันเลยไม่อยากยึดไว้.

.....

คำถาม ๒๔



ความพอดีของคนอยู่ที่ไหน อายุยิ่งมาก จุดยืนในตัวเรา
ที่เมื่อก่อนเคยมี แต่ตอนนี้ไม่รู้หายไปไหนหมด กลัวกระทั่ง
อายุตัวเองที่วิ่งไปไม่หยุด การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อก่อนก็เข้าใจดี
แต่เดี๋ยวนี้มันกลายเป็นความกลัวครับ

ตอบ อยู่ที่ใจกลางๆ .. ความกลัวนี้เป็นพญามัจจุราช แก๊ยากมาก หากไม่ฝึกจิตให้เข้มแข็งก็แทบจะไม่มีทางเป็นไปได้เลย ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากมิจฉาทิฏฐิ เห็นว่ามีเรา เรามี เราเป็น มีตัวตนจึงมีตัวทุกข์ ใจว่างห่างตัวตนห่างทุกข์.

คำถาม ๒๕

ทุกครั้งที่โยมมีปัญหาในการปฏิบัติ โยมจะฟังเทศน์ของหลวงตาเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติ โยมพยายามจะไม่ถามหลวงตา และคิดว่ามันไม่มีจริง บางครั้งก็ได้คำตอบจากเทศน์ธรรมะของหลวงตาค่ะ

ปัญหาของโยมก็คือทุกครั้งที่จะเริ่มปฏิบัติ น้ำตามันจะเอ่อๆ ที่เข้าตาค่ะ ผืนเดินต่ออาการก็ดีขึ้น พอวันต่อมาอาการก็เป็นแบบเดียวกัน คือก่อนการปฏิบัติจะมีน้ำตาท่วมนิดๆ และโยมก็รู้ว่าจิตของโยมยังเศร้าหมองอยู่ ถึงแม้จะรู้แบบบางๆ ว่า ****เกิดที่ใจจบที่ใจ**** โยมปฏิบัติหลงทางอีกไหมคะหลวงตา

ตอบ จิตโยมมีศรัทธาดีก็เลยมีปีติเยอะ รีบทำความเพียรเข้าเถอะ สั่งเกตทุก (ข์) สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตใจของตัวเองให้มาก ทั้งก่อนเกิด ขณะที่เกิด และหลังเกิด ดูให้ชัด ประคองสติให้ได้ เข้มแข็งกว่านี้ ความเด็ดขาดต้องมีมากกว่านี้ ปัญญาจึงจะแหลมคมแทงอารมณ์ทะลุได้ ถ้าไม่เช่นนั้นก็จะเป็นอย่างนี้เรื่อยไป.

คำถาม ๒๖



บางครั้งจิตใคร่ครวญในธรรมเองโดยขาดสติกำกับ อยากทราบว่าเป็นอารมณ์ฟุ้งซ่านหรือไม่ เป็นกิเลสหรือไม่

ตอบ ใช่ ฟุ้งซ่าน..เป็นจินตมฺญาณ เป็นกิเลส.

.....

คำถาม ๒๗



การที่เราตำหนิตัวเอง เมื่อทำผิดศีล การตำหนินั้นเป็นโทษะกิเลสหรือไม่

ตอบ อยู่ที่จิตใจถูกเติมใส่อารมณ์หรือเปล่า.

.....

คำถาม ๒๘



การมีสติกับกายนั้น ต้องจับความรู้สึกอยู่ที่ตัวร่างกายไปพร้อมกัน หรือเพียงแค่จุดที่เคลื่อนไหว

ตอบ ได้ทั้ง ๒ อย่าง อันไหนง่ายทำอันนั้น อันไหนยุ่งยากเอาไว้ทำทีหลัง.

คำถาม ๒๙



ผมได้เข้าอบรมกับทางวัดเมื่อปีที่แล้ว เนื่องจากอยู่ต่างประเทศ พอกลับมาก็ไม่ได้ปฏิบัติอีก แต่เมื่อเดือนก่อนได้ปฏิบัติอีกครั้ง โดยการเดินจงกรม และสร้างจังหวะ และทำต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ระหว่างที่ปฏิบัติผมสังเกตพบว่า เกิดความคิดขึ้นตลอดเวลา และเมื่อรู้ว่าคิด ความคิดนั้นก็ดับไป แล้วสักพักความคิดใหม่ก็เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ พอเดินปฏิบัติไปเรื่อยๆ เกิดสภาวะที่ความคิดไม่เกิด หรือถ้าเกิดเราก็เห็นทันที แต่ผมสังเกตพบว่ามีอาการคล้ายหุ้อือเกิดขึ้น แต่ได้ยินเสียงอื่นปกติและชัดเจน แต่ความคิดจะไม่เกิด เลยอยากทราบว่า อาการคล้ายหุ้อือดังกล่าวคืออะไรครับ

๓๗

ตอบ วัฏสงสารที่ถูกตัดด้วยวิปัสสนาญาณ ย่อมไม่เกิดอาการไหลย้อนกลับ, ตัณหาที่เหือดแห้งเหมือนผืนนาในหน้าแล้ง ปลูกข้าวก็ตาย ไฟเผาก็ไหม้เพราะน้ำไม่มี

ในจิตเรานี้เมื่อสิ้นความอยาก วิญญาณตกจากอายตนะ มันก็จะดับไปเอง เพราะเหตุไม่มีเชื้อทุกข์จะเกิดได้จากที่ไหน.

คำถาม ๓๐



คนท้องประมาณสี่เดือนไปปฏิบัติธรรมที่วัดได้ไหมคะ มีคนเตือนว่าคนท้องไปไม่ได้ ไปแล้วไม่บริสุทธิ์ เป็นมารเบียดศาสนา บอกว่าไปแล้วคลอดลูกมา จะหุหนวกตาบอด เป็นความเชื่อมาตั้งแต่โบราณ ฟังแล้วหดหู่ จากที่ตั้งใจจะไปมาก เหมือนกลับหมดหวัง

ตอบ แปดเดือนยังเคยมีมาที่วัดเลย.. สมัยพุทธกาล ภิกษุณีบางรูปท้องมาจากข้างนอก บวชแล้วคลอดลูกในวัด ยังบรรลุนิพพานได้เลย ไม่มีอะไร..คิดมากกับมันทำไม? ความคิดเรอนั้นแหละคือมารผลาญกุศล วางๆๆ คิดเสียวว่าสะพายกระเป๋าใบหนึ่งเดินจงกรมด้วยเท่านั้นเอง.

คำถาม ๓๑



ผมอยากทราบว่าคอมที่ผมใช้เป็นวินโดวส์ไม่แท้ ของปลอม ซึ่งผิดศีลข้อ ๒ อยากถามว่า ถ้าต้องใช้คอมพ์ทุกครั้งต้องผิดศีลข้อ ๒ ทุกครั้งไหมครับ หรือผิดไปแล้วตั้งแต่ซื้อใช้งาน ถ้าไม่ทำเพิ่มก็ไม่เป็นไรใช่ไหมครับ

ตอบ คีลแปลว่าปกติ คนไหนมีความปกติ คนนั้นก็มคีล
คีล มี ๒ ประเภท

๑. คีลสามัญชน เช่น คีล ๕ คีลธรรมจารีตประเพณี กฎ
ระเบียบสังคม ฯลฯ เป้าหมายคือมุ่งเอื้อประโยชน์ให้คนในสังคม
เป็นปกติในระดับที่ไม่ล่วงละเมิดในคีล ๕ ให้ตัวเราเองไม่ล่วง
ละเมิดความคิด ความอยาก จนผิดกฎระเบียบ คีล สังคม แด่
สังคมก็อยู่ปกติแล้ว แต่ในจิตใจเราปฏิเสธไม่ได้ว่ายังมี โทสะ
ราคะ โมหะอยู่ และนี่แหละคือขุมกำลังพลังแรงขับเคลื่อนของ
การสร้างสรรค์หรือทำลาย สร้างสรรค์เป็นบุญ ทำลายเป็นบาป
จิตใจเศร้าหมองข้างนอกก็ถูกสังคมรังเกียจ ตำหนิ ตีเตียน ลงโทษ
แล้วแต่กรณี แต่หากมีกิเลสแม้ไม่แสดงออกมาก็ทำร้ายจิตใจตนเอง

๒. คีลของนักบวช เช่น คีล ๘ คีล ๑๐ คีล ๒๒๗ เป็นต้น
เป้าหมายคือมุ่งให้เกิดความปกติจากภายในจิต

ในเบื้องต้น ก็พยายามตัดเหตุของความไม่จำเป็นออกไป
ก่อน แล้วต่อไปก็สังเกตดูจนรู้เห็นว่าแม้เป็นสิ่งจำเป็น แต่ก็
อุปสรรคขัดขวางความปกติของจิต ก็พยายามตัดออก เช่น ลด
ละ เลิก หลุด หล่น พ้น หาย ตายจาก ให้ได้ตามลำดับ และ
นี่คือสภาวะของตัวคีล คือ ยิ่งละได้มาก ความปกติจะยิ่งมีมาก
จนกระทั่งจิตเป็นเช่นอยู่โดยปกติทุกสถานการณ์ เป็นอริยกันต-
คีล หรือคีลปรมัตถ์ ต้องฝึกจิตให้ถึงขั้นนี้ คีลจึงจะรักษาเรา
สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา คีลทำให้เราเข้าถึง
ความสุขความงามของชีวิตที่แท้จริง, คีลทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่าง
ถูกต้องเหมาะสม...สีเลนะ นิพพุติง ยันติ คีลจะทำให้เราเข้าถึง

ความดับเย็น แบบถาวร คือ นิพพาน เจตนาหัง สีสังวะทามิ พระศาสดาตรัสว่า เจตนาคือตัวศีล ให้เอาเจตนาเป็นตัวตรวจสอบ ตัวปกติ ตัวขันธ์ดี ตัวสติ ตัวhiriโอดตัปปะ เป็นปัจจัยประกอบ ของศีล หากไม่ผิดบัพัญญุตี แต่ใจเศร้าหมอง ก็แสดงว่ารักษาศีล ได้แต่ภายนอก แต่ศีลปรมัตถ์ภายในขาดไปแล้ว ให้พิจารณา ตามนี้.

.....

คำถาม ๓๒



๔๐ ถ้าเราปฏิบัติธรรมโดยกำหนดสติไปเรื่อยๆ แล้วจะทำให้ เราได้สติมากขึ้น ผลที่ได้จะทำให้จิตเราอยู่ในสภาวะที่ปกติได้ แล้วส่งผลต่อไปภายนอกคืออะไร คือความไม่ทุกข์ใจ เข้าใจอย่างนี้ ถูกต้องไหมคะ

ตอบ ความไม่ทุกข์นี่เป็นสุดยอดแห่งขุมกำลังทั้งหลาย เป็นคลังมหาสมบัติของชีวิตอย่างแท้จริง.

คำถาม ๓๓



การที่จะบอกว่าคนนั้นดี ต้องทำเหมือนเราหรือไม่ และการที่บอกว่าคนนั้นไม่ดี ต้องทำเหมือนเราหรือไม่

ตอบ คนดีมีหลายระดับ อยู่ที่ว่าจะใช้เกณฑ์อะไรวัด? เป้าหมายเพื่ออะไร?...ดีที่สุดคือ ห่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน พันทุข์แบบพระพุทธเจ้าเป็นอาทิ พระอรหันตสาวกทั้งหลายรองลงมา และสุดท้ายคือดีแบบชาวบ้านเราๆ ท่านๆ คือ เอาศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม เป็นเครื่องชี้วัด...ถ้าเรามีดี (ธรรมสังฆะ) ในตัวจริงๆ เป็นผู้รู้เท่าทันทุกข์ เป็นผู้สิ้นทุกข์ เราเองก็สามารถเป็นเครื่องชี้วัดให้กับคนอื่นและปรากฏการณ์ในสังคมได้ ความดีวัดที่มีปัญญารู้แจ้งอริยสังข์ ไม่ดีคือชีวิตที่ถูกครอบทับด้วย ตัณหาวิชชา

ผู้ถามอาจต้องการค้ำว่า การจะดับทุกข์นั้นมีหลายวิธี ไม่จำเป็นต้องทำอย่างเดียวกัน ไม่ควรยึดเอาวิธีการตนเองเป็นบรรทัดฐานชี้วัดผู้อื่น..ความจริงมนุษย์เราต่างกัน เพราะโดยสมมติ แต่โดยปรมาตย์สังฆะนั้นไม่ต่างกัน ทุกข์สุขเหมือนกัน โกรธเกลียด โลภหลง พอใจไม่พอใจเหมือนกัน ไม่เกี่ยวกับเชื้อชาติ ภาษา การศึกษา ศาสนา.. โดยสังฆะ ราคะ โทสะ โมหะ ไม่มีเป็นสภาพตามที่เกิดจากความหลงอารมณ์ เพราะขาดสติสัมปชัญญะเท่านั้น คนชั่วคนดีวัดที่ขาดสติกับมีสติเป็นปกติ ขาดสติมาก หลงสมมติมาก ทุกข์มาก ผู้มีสติสมบูรณ์ตั้งแต่พระอรหันต์ลงมา

ถึงพระโสดาบันก็ไร้ทุกข์และทุกข์น้อยตามลำดับ

คนดีก็คือผู้มีสติ สมาธิ ปัญญา ถอนตัณหาอุปาทานออกจากจิตได้ เป็นผู้สิ้นทุกข์ ส่วนคนไม่ดีคือคนที่จมอยู่ในกิเลส กองทุกข์นี้ ความรู้ดับทุกข์นั้นมิเฉพาะในพุทธธรรม รอยเท้าไม่มีในอากาศฉันใด พระอริยบุคคลไม่มีในศาสนาอื่น

ในการปฏิบัติแบบอื่น ทำแบบอื่นไม่อาจพ้นทุกข์ได้ แม้จะทำแบบนี้แต่หากทำไม่ถูก ไม่ต่อเนื่อง ไม่ถึง ก็ไม่อาจบรรลุผลสูงสุดได้ ทำวิธีนี้แล้วมันได้ผลพ้นทุกข์ เป็นเครื่องการันตีชีวิตเราพิสูจน์แล้ว ได้ผลแล้ว จึงนำมาสอนผู้อื่น

สังฆธรรมมีหนึ่งเดียว การเข้าถึงก็มีวิธีเดียว หากเรารู้ว่าผู้อื่นเดินหลงทาง เดินทางอ้อม ไล่ไปเสียทางอื่น จะไม่บอกให้เขารู้หรือหรือไม่ ยืนยันประทีปส่องทางให้เขาเดินบ้างเลยหรือ การไม่บอกกล่าวต่างหากละที่เป็นความผิด ในฐานะที่เขาเป็นเพื่อนร่วมโลก เกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อนร่วมชะตาเดียวกัน เพียงเพราะเรายึดว่าเขามีอัตตาตัวตน เขาไม่ได้เป็นญาติธรรมเรา คนละสายกับเรา นั้นมิใช่เท่ากับว่าเราตระหนักรวมไปหน่อยหรือ? ความศรัทธาไม่ใช่จะเกิดขึ้นได้ง่ายๆ แม้การฉีดยาคีรีพันธุรังษีก็รู้ว่ามีอันตราย แต่ก็ยังมีหลายคนปฏิเสธ เว้นไว้เสียแต่ว่ารู้ประโยชน์ของการฉีด และรู้โทษของการไม่ฉีดว่ามันจะให้ผลร้ายกับชีวิต รู้ว่าวัคซีนนี้ห่อเดิมเป็นของปลอม คือมันไม่มีผลกับสุขภาพของเขาเลย ฉีดแล้ว โลกโกรธ หลงก็ไม่ได้หาย ไปเจอหมอที่มีวัคซีนที่ดีกว่า แล้วเราไม่ยอมฉีด นั่งจมอยู่กับโรค รอคอยความตายอยู่ ไม่ไปไปอีกหรือ?

เป็นอุปาทานทุกข์ ... ถ้าโกธ โลก หลงได้รับการตอบสนอง
ทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง มันก็จะเจริญเติบโต กลายเป็นอุปาทาน
ที่สุขุมลุ่มลึก เป็นอัสสาช้อนอัสสาชอยู่ภายใน หลงในอาการของ
มายาจิต คิดว่ามีตัวตนจนเข้าสู่ภาวะจิตหลอน หูแว่วซึ่มเคঁร่า
หุดหู่ ท้อแท้ เบื่อหน่าย เกียจคร้าน สำคัญมันหมายในตัวตนสูง
ชอบเก็บตนอยู่คนเดียว ไม่อยากพูดคุยกับใคร แต่จะจมอยู่กับ
อารมณ์ที่เข้ามาทอดเกี้ยวเหนี่ยวนำจิตของตัวเองที่นับวันจะทำให้
จิตสิ้นอิสรภาพมากขึ้น ฯลฯ

วิธีแก้ไขก็เริ่มที่การแสวงหากัลยาณมิตร ผีกสติให้จิตอยู่กับ
กับความรู้สึกตัวให้มาก วันหนึ่งๆ ให้อยู่กับความคิดน้อยที่สุด
โมเมนตัมของชีวิตก็จะโน้มเอียงมาทางความว่างเปล่า เมาสบาย
อิสรภาพจากมายาชั้นนี้ได้โดยแท้ ... เรื่องอย่างนี้ขึ้นอยู่กับปัญญา
รู้เห็น ... อาจจะใช้เวลาช้านานหรือปัจจุบันทันด่วนก็ได้ แต่ที่แน่ๆ
ระยะเวลาไม่ใช่ตัวตัดสินทั้งหมด เป็นเพียงภาวะประกอบบ้าง
เล็กน้อยเท่านั้น.

คำถาม ๓๖



ถ้าไม่สามารถนั่งสมาธิหลับตาแบบที่หลายสำนักสอน การเดินจงกรม และการสร้างจิ้งหะ ตามแนวทางของวัดป่าโสมพนัส จะทำให้เกิดสมาธิได้เช่นกัน ใช่หรือเปล่าเจ้าคะ

ตอบ การฝึกจิตไม่ว่าจะด้วยอริยาบถใดก็ตาม หากทำด้วยความเข้าใจถูกต้อง จริงจังและจริงใจให้ต่อเนื่อง ย่อมได้รับผลตามหลักของไตรสิกขาเสมอ.

.....

คำถาม ๓๗



กราบนมัสการหลวงตา เรื่องนี้อาจจะไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ แต่เพื่อนฝรั่งฝากถามมาว่า การที่ประชากรโลกเพิ่มขึ้น มีโอกาสใหม่ที่จะมีสิ่งมีชีวิตเกิดขึ้นใหม่ในโลก หรือว่าสิ่งมีชีวิตทั้ง ๓๑ ภพภูมิปกติแล้วมีจำนวนเท่าเดิมในโลกธาตุ แคเขาเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ ต้องขอภัยด้วยนะคะถ้าไม่สมควรถามหลวงตา

ตอบ ภพภูมิทั้ง ๓๑ นั้นเป็นเรื่องของจิตในภาวะอาการที่ต่างอารมณ์ในห้วงขณะเวลาหนึ่งเท่านั้น ความรู้สึกที่จะปรากฏจะหมุนไปตามกระแสเหตุปัจจัย กิเลสจัดให้หรือค้นหาจัดสรร สุกคติ ทุกคติ กามาวจรภูมิ ฯลฯ นี่เป็นเรื่องของจิตทั้งนั้น สำหรับ

เรื่องของจิตที่จะเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีภพภูมิมากน้อยเกินกว่านี้หรือส่วนเรื่องทางกายภาพ ชาติ ๔ นี้ ก็สามารถสร้างรูปลักษณะไปตามวิวัฒนาการ ไปตามเหตุปัจจัยภายนอกที่มี (นี่ไม่ใช่เรื่องของพุทธะ) ตายเกิด ตายแล้วดับสูญ ตายแล้วเกิดก็มีสูญก็มี พุทธองค์ล้วนตรัสว่าเป็นมิจฉาทิภูตฺติทั้งนั้น ถ้าอยากรู้แจ้งตามจริง ต้องมองภายใน หากมองภายนอกออกไป ความสงสัยจะยิ่งประจักษ์ให้ทุกข์.

.....

คำถาม ๓๘



๔๖

กระผมฝึกแบบหลวงพ่อสุริยาและหลวงพ่ปราโมทย์เป็นแบบอย่าง ขอถาม...มีพระอาจารย์วัดป่าแห่งหนึ่งที่ จ.อุดร แนะนำว่าถ้าอยากได้ธรรมะใดๆ ให้ทำสมาธิให้ถึงอัปปนา พอจิตถอยออกจากอัปปนาแล้ว ยกเอารูปนามชั้น ๕ ขึ้นพิจารณา ผมเลยถามท่านว่า ที่ว่าพิจารณาไม่ใช่คิดเอาเหอ กราบเรียนหลวงพ่ช่วยอธิบาย ส่วนตัวกระผมยึดแนวหลวงพ่อสุริยาและหลวงพ่ปราโมทย์ ล้านเปอร์เซ็นต์ครับ ผมเคยเอาซีดีของหลวงพ่อสุริยากับของหลวงพ่ปราโมทย์ให้ท่าน ท่านก็ว่าดี แต่ท่านก็ยังปฏิบัติแบบเดิม

ตอบ สมาธิมี ๓ ระดับ

๑. **ขณิกสมาธิ** หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตในแต่ละขณะๆ หนึ่งๆ

๒. **อุปจารสมาธิ** หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตที่จะจวนจะ
แน่วแน่

๓. **อัปนาสมาธิ** หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตในระดับที่
นิ่งตั้ง ถึงกับกดทับดับการรับรู้

สติหรือสมาธิระดับที่ ๑ ก็เพียงพอต่อการเห็นแจ้งสังขารม
ของรูปนามขั้นที่ ๕ เห็นไตรลักษณ์ หรือเกิดดับได้.

.....

คำถาม ๓๙



ทำไมอาการของจิตตอนนี้เกิดโทสะเร็วมากเลยคะ โดย
เฉพาะกับคนใกล้ตัว ตอนที่โกรธก็รู้ตัวนะคะว่าโกรธ บางทีถึงขั้น
พูดจาหยาบคายก็มี ความโกรธมักจะมาหลังจากที่โดนน้องชาย
พูดจาตะคอกคะ

กราบเรียนถามว่า หากเจริญสติไปแล้ว จะทำให้รู้เท่าทัน
โทสะได้ไหม ไม่อยากโกรธแล้วพูดจาทำร้ายคนอื่นไปแล้วจึงค่อย
มาคิดได้ที่หลัง ขออีกคำถามคะ แล้วคนธรรมดาทั่วไปเขาเป็น
กันอย่างไรคะหลงตา ชักจะไม่มั่นใจแล้วว่าเราคือคนธรรมดา
เหมือนคนอื่นเขาหรือเปล่า (ตั้งแต่น้องบอกให้ไปหาจิตแพทย์)

ตอบ สติน้อย สติช้า ปัญญายังไม่เกิด ก็เป็นเช่นนี้แหละ
ใกล้ชิดสิ่งใด อุปาทานสิ่งนั้นก็จะมีมาก หากยังไม่เกิดปัญญา.

คำถาม ๔๐



ในหนังสือของดอกเตอร์ธรรมะ ท่านเล่าถึงการเจอผีในช่วงที่ปฏิบัติธรรม แต่ในหนังสือของท่านตแพทยธรรมะ ท่านบอกว่าผีไม่มีจริง เพราะว่าเมื่อตายไป จิตจะต้องไปจุติในภพภูมิใดภพภูมิหนึ่งทันที จะไม่มีมาล่องลอยกลายเป็นผี ผมจึงเรียนขอความรู้จากหลวงตาช่วยให้ปัญญาด้วยครับ ผมไม่ค่อยสงสัยเรื่องผีหรอกครับ เพียงแต่สงสัยว่า ท่านทั้งสองนั้น ล้วนเป็นผู้ปฏิบัติธรรมในระดับจิตที่สูงแล้ว แต่ทำไมถึงความเห็นจึงต่างกัน ธรรมะควรจะเป็นความจริงเดียวกัน ไม่ว่าใครจะปฏิบัติสายไหนไม่ใช่หรือครับ เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นความจริงที่มีหนึ่งเดียว ผมรบกวนเรียนถามแค่นี้ครับ

๔๘

ตอบ รู้ได้อย่างไรว่าใครสูงต่ำ... เขาคงเจอผีในช่วงที่จิตเขาผลอ ในช่วงที่ยังไม่เกิดปัญญาเห็นธรรม ยังหลุดเข้าไปในความคิดนิमितอุปาทานอยู่ ยังไม่เกิดปัญญาสลายความปรุงแต่งในอุปาทานได้ อันนี้เป็นไปได้ที่ความรู้สึกแบบนั้นจะเกิดขึ้นในจิต จิตคือสภาพธรรมชนิดหนึ่ง มีหน้าที่รับรู้ เกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัยของธาตุขันธ์ ลื่นเหตุปัจจัยลื่นเชื้อถึงมีไฟก็ไม่ติด โลกใดๆภพภูมิไหนก็เกิดขึ้น ดำรงอยู่และดับไปในขณะจิตหนึ่งๆ เราทั้งหลาย ขณะใดปรุงแต่งสิ่งไหน ยึดมั่นสิ่งใด สิ่งนั้นก็ได้อมาจุติสร้างภพภูมิในจิตของเราแล้ว หากอยากเห็นชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ไม่อยากตายแล้วกลับมาเกิดอีก ก็ฝึกสติดับความปรุงแต่งเสียให้

สนิท ทำจนได้เห็นการจุดิจของจิตเป็นครั้งสุดท้ายเสียเถิด หยุดเกิด หยุดตายเวียนว่ายในสังสารวัฏชะเด้อ.

.....

คำถาม ๔๑



ผมเกิดสภาวะของความว่างเปล่า ไม่รับรู้เวลาอะไร อากาศอย่างไร ร่างกายเป็นแบบไหน ชื่ออะไร และไม่ได้คิดอะไร สภาวะแบบนี้คือปกติหรือเปล่าครับ หรือเป็นสภาวะอันตราย

ตอบ ควรหยุดทำ ควรปรึกษาจิตแพทย์ในกรณีที่ยังไม่หาย.

๔๙

.....

คำถาม ๔๒



ผมเกิดข้อสงสัยว่าจุดกำเนิดของคนเราอยู่ที่ตรงไหนครับ เราล้วนแสวงหาทางหลุดพ้น เพื่อไม่เกิด แต่จุดกำเนิดแรกเริ่มก่อนที่เราจะสร้างกรรมทำให้ต้องติดบ่วงนั้น จิตเราเกิดมาจากอะไรหรือครับ

ตอบ อวิชชา ไม่รู้จึงเกิด.

คำถาม ๔๓



อารมณ์คืออะไรครับ เห็นพูดกันบ่อยๆ ในวัด ผมเข้าใจว่า อารมณ์คือสิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่จิตไปรับรู้เข้าเห็น พูดว่าได้อารมณ์แล้ว บางคนก็อยากได้อารมณ์ เลยงงๆ ก็เพราะเข้าใจว่า อารมณ์ คือสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ว่าจะปฏิบัตินั้นเป็นอย่างไร แต่หากมีสติก็ได้อารมณ์ คือได้สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่หรือ...งง?

ตอบ ๑. อารมณ์ คือ ระลึกรู้ต่อเนื่องรวมกันเป็นมหาสติ เป็นผลให้เกิดสภาวะดับทุกข์ได้ ปล่อยวางทุกข์ได้ สลายทุกข์เป็น เห็นแจ้งไตรลักษณ์นี่คืออารมณ์ ผู้ที่รู้ตัวต่อเนื่องได้ มักจะมีความรู้ตัวทั่วพร้อม กายเบาจิตเบา มีปีติเอิบอ้อม นิรโรคจาจคลาย ถึงกับดับหาย โลงโปร่ง จิตตื่นรู้ ไม่สงสัยในวิธีการหรือผลปฏิบัติ

๒. เอา “งง” ออกเสีย แล้วจะเหลือแต่ความเข้าใจเฉยๆ จำไว้ง่ายๆ **ทุกข์เพราะสิ่งไหนให้เอาสิ่งนั้นออก.**

คำถาม ๔๔



ดิฉันได้สวดมนต์ และนั่งสมาธิ แต่จิตใจยังไม่สงบเลยคะ จิตใจจะฟุ้งไปตลอด ปฏิบัติมานานมากแล้ว จะทำอย่างไรดีคะ คงมีกรรมมาก จิตใจจึงไม่ยอมสงบเลยคะ

ตอบ ๑. สำรวมอินทรีย์ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บ้าง ตามควร เพื่อป้องกันการติดอารมณ์บ่อยจนเกินขนาดของสติ ปัญญาที่จะปล่อยวางได้ง่าย

๒. หมั่นฝึกสติระลึกรู้จิตของตนอยู่เสมอไม่ว่าจะอยู่ใน อิริยาบถไหน กำลังปฏิบัติกิจใดก็ตาม

๓. ฝึกทิ้งความคิด ปล่อยวางความปรุงแต่ง ละนิสัย ความชอบใจในอะไรให้มากขึ้น อย่าให้ค่ากับสิ่งที่ผ่านไป แล้ว และยังไม่ถึง

๔. หมั่นรักษาภูมิจิต ภูมิธรรมที่ตนฝึกได้แล้วให้ต่อเนื่อง ไปเรื่อยๆ จนสติฐานของภูมิธรรมสูงขึ้นไป หากจะหยุดกรรมหรือ ตัดกรรมได้ก็ด้วยการหยุดที่จิต ตัดกรรมที่ใจนี้แหละ คิดมาก กรรมมาก ปล่อยวางได้คือการอยู่เหนือกรรม.

.....

คำถาม ๔๕



ผมได้ไปอ่านหนังสือเล่มหนึ่งของดอกเตอร์ท่านหนึ่ง ท่าน บอกว่าการฝึกวิปัสสนาจะต้องใช้สมาธิขั้นอุปจารสมาธิ แต่ที่หลวงตา สอนบอกว่าใช้แค่ขณิกสมาธิเท่านั้น ผมจึงอยากเรียนถามหลวงตา เพื่อขอความกระจ่างครับ

ตอบ สมาธิขั้นไหนก็ได้ ขอให้รู้ทันความคิดรู้แจ้งจิต ปล่อย วางการปรุงแต่งยึดถือได้.

คำถาม ๔๖



คนที่นอนหลับฝันเห็นอนาคตของตัวเอง จะแก้อย่างไรคะ
ทำไมจึงเห็นสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในความฝันเสมอ

ตอบ ผีภสดี รักษาจิตให้อยู่กับปัจจุบันมากๆ (ไม่ใช่ฝึกสมาธิ) เดี่ยวจะมลายหายไปเอง นิमितเช่นนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่
มีศรัทธาสูง สมาธิ สมถะ จิตผูกพันอยู่กับบาปบุญ ก่อเกิดเป็น
สภาวะธรรมจิตใต้สำนึก สติน้อย จึงยังไม่มีปัญญาลบโปรแกรมนี้
ในจิตได้.

.....

คำถาม ๔๗



เนื่องจากผมฝึกดูจิตมาก่อน หากผมมาฝึกดูการเคลื่อนไหว
ของร่างกาย โดยมาปฏิบัติที่วัด จะขัดกับที่เคยฝึกมาหรือไม่ครับ

ตอบ ที่วัดนี้ฝึกการดูจิตเช่นกัน, ถ้าทำเป็นก็ไม่ขัด ทำไม่เป็น
ก็ขัด เรื่องวิธีการหรือเส้นทางนั้นไม่ขัด แต่สิ่งที่ขัดคือความคิด
ทิวทัศน์ต่างหาก นี่แค่ความคิดว่าขัดหรือสงสัยเกิดขึ้น เราก็ยังไม่มี
ปัญญาเห็นอนิจจัง อนัตตาในจิตได้เลย ดูให้เกิดปัญญาหลุดจาก
ทุกข์ที่ปรากฏในจิตสิ.

คำถาม ๔๘



ถ้าเราทำบุญแล้วอุทิศให้หลายๆ คน จะเป็นการแบ่งบุญหรือไม่ เช่น เราอุทิศให้หลายคน บุญจะแบ่งไปตามสัดส่วนหรือไม่ แล้วจะได้รับบุญกันทุกคนหรือเปล่า แล้วถ้าเราอุทิศบุญให้คนอื่น แต่เราไม่ได้ทำบุญเพิ่ม บุญเราจะหมดหรือไม่คะ

ตอบ การทำบุญด้วยการทำทาน เป็นอุบายธรรมกำจัดความตระหนี่ ป้องกันแก้ไขความโลภ ไม่ให้จิตติดหลงอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเช่นนั้น ยิ่งหากฝึกจิตเพื่อแผ่ส่วนบุญกุศลออกไปแบบไม่มีขอบเขตจำกัดได้เท่าไร ก็เท่ากับว่าใจเราปล่อยวางโลภ โกรธ หลง ได้เท่านั้น สภาวะจิตตอนนั้นจะบริสุทธิ์สะอาดได้เท่าใด ใจก็เป็นบุญได้เท่านั้น **ทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน

ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล

ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา

คำว่า “บุญ” หมายถึง เครื่องชำระล้างจิตใจ **บุญที่เกิดจากทาน ศีล สมณะภาวนา** ยังมีอาสถิการภาวนาเฝ้ารู้ใจตน ที่สำคัญคือบุญชนิดนี้จะไม่มีวันสิ้นเปลืองและไม่มีวันหมดเป็น.

คำถาม ๔๙



มีปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้นักปฏิบัติเข้าถึงธรรมได้ลึก-ตื้น

ตอบ ความประมาท.

คำถาม ๕๐



ปุถุชนที่ปฏิบัติธรรมจะสามารถทราบได้ใหม่ว่า พระองค์ไหน เป็นพระแท้พระอรិยะ เพราะตอนนี้กระแสธรรมะมาแรง มีการ สอน การเผยแผ่ธรรมะมากขึ้น แต่ก็ไม่แน่ใจว่าที่สอนๆ กันนั้น เป็นของแท้หรือของเทียม ที่เพิ่งผ่านไปไม่นานนี้ก็มีเรื่องถึงขนาด ที่ว่าพระองค์หนึ่งที่โด่งดังในกลุ่มชนชั้นคนเมือง ถูกโจมตีว่า สร้าง ภาพหลอกหลวง และสอนผิดวิธี ซึ่งทำให้เกิดความสับสนอย่างมาก ในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมว่า จะเชื่อฝ่ายไหนดี หรือจะเดินทางสายไหนดี

ตอบ ก็พอจะทราบได้บ้าง ด้วยการนี้กดลเตาเอาจาก อากัปภิกิริยา วาจาคำพูด จริยวัตร ฯลฯ ซึ่งก็คงถูกบ้าง ผิดบ้าง เพราะความเป็นอริยะนั้นเป็นกันที่จิต ปุถุชนไม่อาจทราบวาระจิต ของอริยะได้ นี่คือข้อจำกัด... **ให้ถือธรรม อย่าถือบุคคล คำสอนใด แม้รู้ว่าแก้ทุกข์ได้ก็จงนำไปใช้เถอะ ใช้ได้ผล ไม่ได้ผล มันต้อง ผ่านการนำมาพิสูจน์ และอีกอย่างคุณสมบัติของผู้พิสูจน์ก็ต้อง**

พร้อมด้วยเหตุปัจจัยอันควร เช่นนี้แล้วการตัดสินหาคำตอบ ก็น่าจะมีเกิดขึ้นได้ไม่ยาก...แต่หากจะหาเหตุผลอ้างอิงว่าตรงกับ คำสอนของพระพุทธองค์ไหม อันนี้ก็มิใช่เพียงพระไตรปิฎกเท่านั้น ที่พอจะเป็นปัจจัยตรวจสอบได้แทนพระพุทธเจ้า แต่ก็นั่นแหละ ใครผู้ใด ฝ่ายไหน จะยอมรับเครื่องมือนี้อาจได้มากน้อย เท่าไหร่... ยกตัวอย่างใน โคตมมีสูตร ที่กล่าวถึงลักษณะคำสอนใน ธรรมวินัยนี้ไว้เป็นเครื่องตรวจสอบ ๘ ประการ ได้แก่...

๑. ต้องเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนด
๒. ต้องเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์
๓. ต้องเป็นไปเพื่อการไม่สั่งสมกองกิเลส
๔. ต้องเป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย
๕. ต้องเป็นไปเพื่อความสันโดษยินดีในของที่มีอยู่
๖. ต้องเป็นไปเพื่อความสงบจากหมู่คณะ
๗. ต้องเป็นไปเพื่อความเพียร
๘. ต้องเป็นไปเพื่อการเลี้ยงง่าย.

คำถาม ๕๑



อริยะกับอริยะจะเข้าใจกันเสมอไปไหม

ตอบ ผู้ที่มีภูมิธรรมเสมอกันย่อมมีทิฏฐิเสมอกัน เห็นเสมอกัน แต่วิธีการเข้าถึงอาจแตกต่างกัน ขึ้นกับสติปัญญา อินทรีย์ ปัจจัย เหตุปัจจัย บุรุษชาติปัจจัย ปัจฉาชาติปัจจัย กรรมปัจจัย มรรคปัจจัย วิบากปัจจัย ฯลฯ

ประเด็นปลีกย่อยเล็กๆ น้อยๆ เช่นนั้นอาจแตกต่างกัน แต่ศีล สัมมาทิฏฐิในมรรคผลจะไม่มี ความต่าง เพียงแต่จะเน้นจุดเด่น ประเด็นไหนเท่านั้น เช่น มรรค คือสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย เวทนา จิต ธรรม พัฒนาตามองค์ของโพชฌงค์ ผลก็คือเกิดปัญญาดับทุกข์ รู้แจ้งในทุกข์ ทุกข์ถูกปล่อยวางจางคลาย สลายได้ ผู้สอนจะเน้นประเด็นไหนก็ได้ ฐานไหนก็ได้ ที่เห็นว่าเหมาะสมกับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ และตนเองก็สามารถสอนอธิบายให้เข้าใจในประเด็นดังกล่าวได้ชัดแจ้ง ผู้เรียนรู้อาจสามารถปฏิบัติตามได้ เห็นผล สำเร็จประโยชน์เข้าถึงเป้าหมายได้ ฟังรู้ไว้ว่าไม่ว่าเราจะเริ่มฐานไหน สุดท้ายสติจะทำหน้าที่เชื่อมโยงสมาวธรรมกันไปเอง แค่นี้ก็เห็นว่าไม่น่าจะมีปัญหาอะไรแล้วละ

สีขาวกับขาว หรือ ดำกับดำ ย่อมไม่ต่างกัน เกลือแม้จะอยู่ที่ไหน ผลิตมาจากแหล่งใดก็มีรสไม่ต่างกัน บัณฑิตกับบัณฑิต อริยะกับอริยะ รู้แจ้งในความบริสุทธิ์แห่งจิตตน ย่อมรู้ผลในธรรมของผู้อื่น ผู้ว่ายน้้ำข้ามฝั่งแล้ว ย่อมรู้เห็นเข้าใจในสภาวะอาการของผู้ว่ายน้้ำด้วยได้ไม่ยาก.

คำถาม ๕๒



อ่านหนังสือเกี่ยวกับการเจริญสติหลายเล่ม การที่เจริญสติ
ระลึกรู้ (ตัวรู้) ให้เกิดสมาธิ ที่ว่ารู้แจ้งคืออะไรคะ

ตอบ รู้แจ้งในทุกข์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับชีวิต รู้แล้วหาย
สงสัย รู้แล้วไกลจากกิเลส.

.....

คำถาม ๕๓

คนที่มีสติจะเป็นอย่างไร

๕๓

ตอบ ใจดี เพราะมีธรรมรักษา อยู่ที่ว่าสติน้อยหรือมาก.

.....

คำถาม ๕๔



อยากรู้จักคำว่าชำแรกกิเลสค่ะ ไม่แน่ใจว่าปุณฺณอย่างเรา
สามารถเกิดสภาวะนี้ได้หรือไม่ คือรู้สึกได้ถึงจิตที่ไม่ถูกอะไร
ปรุงแต่ง มันโล่งเบา สบายไม่เคยรู้สึกอย่างนั้นมาก่อนเลย เป็นแค่
ช่วงระยะเวลาสั้นๆ สั้นมากๆ แต่รู้ว่าน่าจะเป็นสภาวะที่ใช่ ที่เรา
ปฏิบัติมาก็เพื่อให้ถึงสภาวะนี้ จิตเข้าใจอย่างนั้นค่ะ หลังจากนั้น

ก็ไม่เคยเจอสภาวะเช่นนั้นอีก แต่ก็ไม่ได้ตื่นตระหนก แค่เพียงแต่รู้ว่าจริงๆ แล้วถ้าไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ ถ้าปล่อยก็โล่ง พุดเหมือนง่ายแต่ทำยากค่ะ ช่วงนี้ดูฐานจิตไม่ดีเลยค่ะ เห็นอะไรก็เผลอไปหมด ทั้งๆ ที่ปฏิบัติอยู่แต่โดนกิเลสเล่นงานซะอ่วม นึกว่าดูจิตแต่เข้าไปติดในอารมณ์ซะมากกว่า เลยต้องกลับมาดูกายก่อน ความฟุ้งซ่านเลยน้อยลง หลวงตาช่วยชี้แนะและแก้ไขสภาวะที่ควรจะเป็นให้ด้วยค่ะ

ตอบ หนอย...ได้ปีติเล็กน้อย ดันว่าชำแรกกิเลสเป็น

ชำแรกกิเลส หมายถึง ภาวะวิมุตติหลุดพ้น กิเลสไม่กลับมาเกิดอีก ถ้าอย่างๆ อย่างเธอว่านี่ เขาเรียกว่าได้อารมณ์สมาธิ แล้วจิตเกิดการปล่อยวางได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ก็ยังดีกว่าหลายคนนะ ค่อยเป็น ค่อยไป อย่าใจร้อน ธรรมะคือธรรมชาติ ดูกาย ดูจิต ให้รู้เห็นธรรมชาติของเขาว่าเป็นเช่นนั้นเองก็พอแล้ว.

.....

คำถาม ๕๕



จิตกับสติ อันไหนเกิดก่อน

ตอบ ก็จิตไงเล่า เพราะเกิดมาลืมหูตาดูโลก รับรู้ได้ก็แสดงว่าเรามีจิตแล้ว ส่วนการรู้กาย รู้จิต รู้ความคิด รู้อารมณ์ นี่เพิ่งเกิดเมื่อเธอมาฝึกกระลึกู้รู้แหละ แต่สติแบบวิปัสสนา รู้ตื่นเบิกบานจากกิเลส บางคนแม้ฝึกก็อาจยังไม่รู้ไม่เห็น ไม่เกิดไม่เป็นด้วยซ้ำ ก็ที่พระท่านเรียกชีวิตเป็นหมันไงล่ะ.

คำถาม ๕๖



บางที่เวลาทำงานจะต้องเล่นบทโหดบ้าง ไม่งั้นงานจะไม่เสร็จ เวลาโหดกับคนอื่นจะเห็นจิตมีโทสะ แต่จริงๆ แล้วก็ไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากกราบเรียนถามหลวงตาค่ะ ว่าเวลาทำงานเราใช้คำพูดกดดันคนอื่น พูดแบบมีโทสะนิดๆ เพื่อให้งานเสร็จลุล่วงด้วยดี จะผิดไหมคะ

ตอบ ผิดกรรมไม่ผิดโลก, ผิดโลกไม่ผิดกรรม, กรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา.

.....

๕๗

คำถาม ๕๗



สวดมนต์ยาวกับสั้น นั่งสมาธิยาวกับสั้น จริตแบบไหนจะนำสู่สติมากกว่ากันเจ้าคะ

ตอบ ปัจจัยการเกิดสมาธิไม่ใช่จะเกิดจากสวดมนต์หรือนั่งสมาธิเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่นอีกมากสำหรับคนที่เรื่องมาก แต่อาจมีปัจจัยไม่กี่ตัวสำหรับคนที่มีเรื่องน้อย อดตาน้อยมาก่อนหน้านี้แล้ว คนที่มีหุนสัสมาธิภูฏี มีสติสมาธิมากในระดับหนึ่งแล้วก็ง่ายแล้ว ยังมีการบ่มเพาะอินทรีย์ มีศรัทธา (ชอบไม่ชอบ) ความเพียร (ฝนไม่ฝืน) สติ (ความรู้ตัวต่อเนื่อง) สมาธิ (ความตั้งมั่นของจิต)

และ ปัญญา (การปล่อยวาง) ที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึกปฏิบัติ

บางคนทำอะไรนานๆ ยิ่งติดอารมณ์ หลับหรือฟุ้งซ่าน ติดนิมิตไปเลยก็มี สวดมนต์นานอาจไม่รู้เรื่องเนื้อหาแต่ศรัทธา พิธีกรรมก็มี หัวงอทิฐิปาฏิหาริย์ลมๆ แล้งๆ ก็มี ชอบสร้างภาพก็มี แต่บางคนไม่ชอบทั้ง ๒ อย่าง แต่ชอบการเดินจงกรม เพราะประคองอารมณ์ได้ดี จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ยาวนาน

สรุป รูปแบบเอาเป็นเครื่องวัดการันตีอะไรไม่ได้ มีทั้งใช่และไม่ใช่ อยู่ที่สมทานถือปฏิบัติแบบนี้แล้วทำให้อินทรีย์เราเข้มแข็งไว วางอะไรได้ง่าย.

.....

คำถาม ๕๘



หนูมีความเคารพในพระรัตนตรัยมากค่ะ แต่ทำไมถึงเกิดอกุศลต่อพระรัตนตรัยโดยไม่ตั้งใจขึ้น ยิ่งกลัว ยิ่งฝันก็ยิ่งเป็น หลวงตาพอจะมีคำแนะนำให้หนูบ้างไหมคะ

ตอบ มองพระรัตนตรัยด้วยปัญญา มองให้ทะลุสมมติ อย่าติดอยู่แค่เพียงเปลือกนอก รัตนตรัยในสัญลักษณ์เครื่องหมาย ให้เตือนสติ กับรัตนตรัยแบบสภาวะธรรมที่ปรากฏในจิต ที่พระพุทธรองค์นี้ มันคนละอันกัน

- บุญกรรมเราทำเองทั้งนั้นนะโยม
- จำเริญๆๆ.

คำถาม ๕๙



ตอนที่เดินจงกรม รู้ถึงการเคลื่อนไหว บางครั้งมีลมพัดมาโดนตัว เราก็รู้ถึงสัมผัสนั้นโดยไม่ได้ตั้งใจ ถือว่าเรามีสติ สัมผัสสัญญาหรือยังคะ

ตอบ ยัง สติสัมผัสสัญญาไม่ใช่รู้แค่ผัสสะ แต่รู้กาย เวทนา จิต ธรรมด้วย.

.....

คำถาม ๖๐



๖๑

บางที่เวลากำลังพูดกับคนอื่น สัญญาก็ดับไปเฉยๆ กำลังจะพูดต่อแล้วก็ลืมไปแล้วว่าจะพูดอะไร อย่างนี้เค้าแสดงไตรลักษณ์ให้เห็นใช่ไหมคะ แต่ถ้าเป็นบ่อยๆ จะดีหรือคะ

ตอบ การเจริญสติจะทำให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ก็จริง แต่ไม่ใช่อาการแบบนี้...เป็นปัญญาเห็นทุกขโทษของ อุปาทาน ในรูปในนาม ที่จะก่อให้เกิดเป็นโกรธ โลภ หลง... ลืมจำนี้ ไม่ใช่ธรรมชาติอันนั้น.

คำถาม ๖๑



“การทำงานชอบ” กับ “อาชีพชอบ” ในมรรค ๘ ต่างกันอย่างไร

ตอบ การงานที่ไม่มีมิโทษ ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม “งานชอบ” คือการทำงานที่เป็นไปเพื่อการดับการปรุงแต่ง (งานของพระอริยเจ้า) เป็นงานที่มุ่งทำลายกิเลส งานดับทุกข์.. การงานอาจเป็นครั้งคราว แต่อาชีพชอบคือเป็นประจำ

“อาชีพชอบ” คือ หาเลี้ยงชีพด้วยศีล สมภาณี ปัญญา ไม่เอากิเลสตัณหาอารมณ์มาเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ไม่บริโภคนิยมกิเลส เป้าหมายเพื่อมุ่งสู่การรู้ ตื่น เบิกบาน.

.....

คำถาม ๖๒



ดิฉันเป็นผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส ที่เพิ่งเสร็จสิ้นเมื่อวันที่ ๒๔ นี้ค่ะ มีความรู้สึกตื่นตัวมาก เวลากราบลา กล่าวคำขอขมาต่อพระสงฆ์ และได้รับบทสวดที่พระคุณเจ้าเทศน์ให้ผู้ลา กลับการเขียนมาต้องกราบขอภัยด้วยนะค่ะที่ใช้คำพูดธรรมดาๆ อยากให้พระคุณเจ้ามีสุขภาพที่แข็งแรง ขอบพระคุณค่ะ

ตอบ หลวงปู่สังข์บอกมาว่า หากอยากเห็นสุขภาพแข็งแรง ต้องบำรุงด้วยน้ำผึ้งชันธุ์ ๕.

คำถาม ๖๓



เมื่อฝึกการเจริญสติมาสักระยะหนึ่ง ก็คิดถึงชีวิตของหลวงพ่อเทียน การเจริญสติช่วยดับทุกข์ได้ ทำให้ทุกข์ที่เกิดขึ้นน้อยลงต่างกับก่อนที่จะมีการเจริญสติ โทสะ โมหะ ความโกรธเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว แต่ก็มีเพื่อนบางคนก็ยังมีความขัดแย้งว่า การฝึกเจริญสติ จะช่วยให้ประโยชน์อย่างไรกับการดำเนินชีวิต.. การนั่งสมาธิทำจิตให้สงบนิ่งไปสู่นิพพานต่างหาก ดีในทุกเรื่อง

ตอบ ให้ตั้งใจเจริญสติไปเถอะ เธออย่าไปยุ่งกับนิพพานของเขาเสียวะ คนไม่ทำแล้วพูด กับ คนไม่พูดแต่ทำ คนไหนจะดีกว่า...เหตุปัจจัยยังไม่พร้อม ปล่อยวางไปก่อนเถิดนะโยม.

๖๓

คำถาม ๖๔



เป็นคนที่เมื่อเจอเรื่องเศร้าหรือใครเป็นอะไร จะน้ำตาไหลร้องไห้ออกมา ทั้งที่ไม่อยากร้องเลย เหมือนเป็นคนอ่อนแอ ควรแก้ไขอย่างไรดีคะ

ตอบ สติอ่อน ติดอารมณ์ง่าย ฝึกสติให้มากกว่านี้ ทำจนเป็นนิสัย ทำจนเปลี่ยนชั่วของความรู้สึกได้โน่นแหละ สติต้องรู้เห็นได้ไวก่อนมันเกิด จึงจะแก้ไขได้.

คำถาม ๖๕



เป็นคนค่อนข้างโกรธง่าย เป็นความทรมานใจที่สุด เพราะ
โกรธที่ไรจะรู้สึกอึดอัดไม่สบาย แต่ไม่สามารถเอาความโกรธออกไป
ได้ทันที โกรธเป็นวันสองวัน ไม่อยากโกรธแต่มันโกรธ

ตอบ ผิดสถิติให้รู้เท่าทันก่อนที่มันจะเกิดโกรธ ดูโทษความ
โกรธให้ชัดๆ โกรธไม่มีคุณประโยชน์อะไรนะ.

.....

คำถาม ๖๖



กระผมมีความกังวลใจมากในเรื่องที่จะมาถึง ยกตัวอย่าง
เช่น ถ้าอีก ๒ วันต้องเอาเงินไปจ่ายหนี้ ใน ๒ วันที่จะไป ใจมัน
วูบเหมือนคนตกเหว พอมันเป็นกระผมก็ดูมัน แล้วว่าเดี๋ยวมัน
ก็หาย จากนั้นก็หายใจลึกๆ ยาวๆ ๓-๔ ครั้ง แล้วดูลมหายใจเสร็จ
แล้วก็จะเลี่ยงไปทำงานอย่างอื่น มันก็หาย แต่ถ้าได้อยู่คนเดียว
มันก็มาอีก กว่าจะผ่าน ๒ วันได้ กระผมรู้ว่าตัวเองขาดทุนไปแล้ว
(กระผมรู้ว่า เป็นเพราะกระผมกลัวว่าจะทำไม่ได้) ขอความเมตตา
แนะนำให้กระผมด้วยครับ

ตอบ ผิดสตรระลึกรู้ ผูกใจไว้ให้อยู่กับที่ อยู่แบบชีวิตที่มีสมาธิ แล้วตามดูจิตใจ ว่ามันกลัวอะไร...ไม่ถือว่าขาดทุนหรอก นี่คือกำไรที่ได้รู้ว่าใจเราเป็นอย่างไร สิ่งที่เป็นทุกข์นั้น คือการยึดติดในอารมณ์ ไม่ใช่ใจเรา ดูให้ดี, หากมันมาบ่อยก็ดูมันบ่อย มาเท่าไรก็ดูเท่านั้น, มาอย่างใดก็ดูอย่างนั้น อีกหน่อยมันก็จะกลับกลายเป็นธรรมารมณ์ ไม่ใช่อารมณ์แปลกหน้าอีกต่อไป พอคุ้นเคยเข้าเราก็จะได้ความรู้จากมัน อารมณ์ที่รู้ทางกันแล้ว เชื่อเถอะมันทำร้ายเราไม่ได้หรอก...อย่าไปตีใจเสียใจกับของสมมติ...หนักี่ซดใช้ไปแต่ใจเราก็ต้องรักษา รักษาอยู่ในปกติภาวะ.

คำถาม ๖๗

ผมชายของซำอยู่ มีชายเหล้าบุหรี่ป่วย เป็นกรรมชั่วไหมครับ มีผลต่อเราไหมครับ และหากตนเองมองว่า เราแค่ทำหน้าที่ขายเท่านั้น มิได้มีเจตนาร้าย ย่อมไม่เกิดผลกรรม เพราะอาชีพต่างๆ ในหลายอาชีพจริงๆ ก็ก่อผลดีผลเสียร่วมกัน เช่น การขายสินค้า เทคโนโลยีทำให้คนสะดวก แต่ก็เป็นตัวก่อให้เกิดการติดยาเสพติด เป็นผลต่อเนื่องหลายอย่าง เป็นความคิดเห็นที่ผิดหรือถูกครับ

ตอบ เจตนาอันนั้นแหละคือตัวกรรม องค์ประกอบการกระทำที่จัดว่าเป็นกรรมได้แก่ ๑. รู้ว่าเป็นเล้า (กินแล้วเมา) ๒. มีเจตนาจะขาย ๓. มีผู้ซื้อไปดื่ม ๔. ผู้ดื่มเกิดอาการเมาเพราะเหล้านั้น ขาดปกติภาวะของมนุษย์

หากินกับคนโมหะก็จะได้อยู่ในสังคมของคนพาล เป็น
วิบากกรรม ส่วนที่ว่าคนพาลจะสร้างผลกระทบอะไรเราได้บ้าง
คงไม่ต้องจระไน...คนไม่กินเหล้าสติมียังพูดกันรู้เรื่องยาก นี่สติ
ถูกทำลายเสียแล้ว ถ้าเป็นไปได้ แม่เราอยู่ในฐานะใดก็ควรช่วย
ให้เขาเกิดสติปัญญา หากแม่ช่วยไม่ได้ ก็อย่าเอื้อเพื่อเกื้อกุลสงเสริม
ต่อการทำลายสติปัญญาของมนุษย์ด้วยกันเลย จะด้วยเจตนา
หรือไม่ก็ตาม.

.....

คำถาม ๖๘



๖๖

หากตนเองมองว่า การปฏิบัติธรรมนั้นเพื่อการหลุดพ้นเข้าสู่
ปรมาตถธรรม ไม่มีตัวตน เรา เขา เช่นนั้น การขายเหล้า-บุหรื
นั้น เป็นไปเพื่อเลี้ยงชีพ ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ให้ปล่อยวาง
(เพราะเป็นทุกข์จากการขายเหล้า-บุหรื) เป็นความคิดเห็นที่ผิด
หรือถูก แล้วความคิดเห็นที่ถูกควรเป็นเช่นไรครับ

ตอบ คำสอนของพุทธธรรม เป็นปัญญาเกิดขึ้นหลังการ
ตรัสรู้แล้ว โดยเฉพาะเรื่องอัตตา-อนัตตา การรู้แจ้งเห็นจริงว่า
มีตัวตน (อัตตา) หรือไม่มี (อนัตตา) ในธรรมวินัยนี้ต้องเกิดขึ้น
จากการที่จิตได้ผ่านขบวนการปฏิบัติวิปัสสนา ผีกฝน อบรม
ซักฟอก ส้ารอกกิเลสต้นเหตุที่เป็นเหตุปัจจัยได้ยึดว่ามีหรือไม่มี
(อัตตา-อนัตตา) ออกได้ก่อน จิตสะอาด สว่าง สงบ รู้ตื่นเบิกบาน

ผ่องใสว่องไว จึงเกิดขึ้น เกิดตามอำนาจพลังของสติ สมาธิ ปัญญา การที่จิตสิ้นเหตุปัจจัยของอวิชชาแล้ว มีวิชชาแจ่มแจ้งในจิต การกระทำที่ตามมา ชื่อว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยแห่งธรรมอันบริสุทธิ์ และหากการกระทำใดที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตยังไม่ถูกชะล้างกิเลส โมหะ โลภะ โทสะ ออก การกระทำทั้งหลายก็ได้รับผลจากกิเลส ทั้ง ๓ ตัวดี ๆ นี้เอง

เข้าใจง่าย ๆ แค่ว่าเฉยของผู้มีกิเลสกับผู้ไม่มีกิเลส คือ เฉยแท้กับเฉยไม่แท้...สรุปทุกอย่างต้องมาจากการรู้แจ้งภายใน บัณฑิตทั้งหลายเมื่อรู้แน่ชัดถึงความเสื่อมแล้วจะไม่เสพ ไม่ประมาท รวมถึงไม่สนับสนุนให้ผู้อื่นประมาทด้วย

คนเจริญสติแม้เข้าถึงสภาวะธรรมเพียงน้อยนิด ยังคิดอยาก บอก อยากสอน อยากชวนคนให้ได้รู้ ได้เห็น ได้เป็น ได้เข้าถึงเลย คืออยากให้ผู้อื่นได้ดีดี ๆ ยิ่งขึ้น... ยังไม่เจอคนที่เข้าใจปรมาตม-ธรรม เข้าใจเรื่องอนัตตา แล้วจะเกิดปัญญาขายเหล่าได้อย่าง ปล่อยาวง.

.....

คำถาม ๖๘



การปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ในชาตินี้เท่านั้น ใช้หรือไม่

ตอบ ในทุก ๆ ชาตินี้ที่เกิด ปฏิบัติเพื่อการดับภพชาติ.

คำถาม ๗๐



ถ้าเป็นไปได้ไปอย่างข้อ ๖๙ บางคนที่เขาไม่ได้ทุกข์มาก ก็ใช้ความอดทน ก็น่าจะผ่านชาตินี้ได้ (หากมีชาติเดียว) เพราะเห็นบางคน เขาไม่ได้ปฏิบัติธรรม เขาอาจจะทุกข์บ้าง แต่เขาก็มีความสุขมาก และอาศัยทำตัวอย่างเดียว (ศีล)

ตอบ คนพาลปัญญาทึบยอมไม่อาจล่วงรู้ธรรมของสัตบุรุษได้เลย สุขทุกข์ที่เข้าใจเป็นไปด้วยอำนาจธรรมที่ยังถึงกิเลส ตัณหาเหมือนผ้าบังนัยน์ตาของสัตว์โลก ...ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมเพื่อทุกข์คลายแล้วจะได้เสพสุข แต่นี่เป็นการทำให้เหนือสุขเหนือทุกข์ เพราะการเห็นแจ้ง ดับทุกข์ที่ต้นเหตุคือตัณหา.

.....

คำถาม ๗๑



เคยอ่านกระทู้หนึ่ง มีคนถามว่า หากเกิดชาติภพหน้าแล้ว จำอะไรไม่ได้ ไม่ใช่คนเดิมแล้ว การปฏิบัติธรรมชาติภพนี้ทำเพื่ออะไร ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรครับ

ตอบ ไม่มี... เพียงเพื่อปฏิบัติไม่ให้หลงเป็นทุกข์.

คำถาม ๗๒



ทำอย่างไรถึงจะกำจัดความกำหนดให้หมดไปได้ครับ สติ
เอาไม่อยู่สักที

ตอบ น้ำเยียวจกฉันจะไปดับไฟบรรลัยกัลป์ได้อย่างไร
สติธรรมดา กับ **มหาสติ** ไปเรียนรู้คำ ๒ คำนี้ให้ดี.

.....

คำถาม ๗๓



จิตยึดติดชอบไปเกี่ยวไปข้องกับสิ่งที่เดินเข้ามาในชีวิต
ส่วนมากจะเป็นบุคคล พอสนิท จิตชอบยึดติด พอไม่ได้ตั้งใจก็เกิด
อาการจิตตกจิตห่อเหี่ยว หวาดระแวงไม่อยากคบกับใคร กลัวใจ
ตัวเอง ไม่อยากเจ็บเพราะเอาจิตตัวเองไปข้องแวะกับเขา จะแก้
จริตอย่างไรถึงจะให้จิตเป็นปกติ มองทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา
โดยที่ไม่ทุกข์กับมัน เมตตาถูกร้างด้วยเจ้าค่ะ

๖๙

ตอบ ก็ฝึกสตินี้ไง แก้ได้ทุกจริต แต่ต้องทำให้ถึงธรรม
จึงจะวางได้.

คำถาม ๗๔



หนูได้เจริญสติตามแนวเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียณ (ต่อเนืองตั้งแต่ ต.ค. ๒๕๕๒ จนถึงปัจจุบัน) รู้สึกเสมอว่า ถ้าทำงานก็ให้มีสติระลึก รู้ มีการปฏิบัติขณะรอรถ-บรณรถประจำทาง โดยการพลิกมือ คว่ำมือ ๒-๓ นาที ก็รู้สึก แล้วก็เหมือนโชคดี งานที่ทำอยู่ในขณะนี้ (ตรงจุดที่หนูทำ ทุกคนที่เคยมาทำก่อนหน้านี้นี้มีปัญหาหมด แต่พอหนูได้มาทำ ก็รู้สึกแปลกใจว่าอุปสรรคต่างๆ เคลียร์และผ่านพ้นไปได้ดี ไม่ทราบเป็นผลจากการเจริญสติใช้ไหมคะ

๗๐

ตอบ เมื่อเราตั้งใจมาอยู่กับตัวเอง ก็จะเกิดสมาธิและปัญญา จิตสงบขึ้นก็มองปัญหาได้ละเอียดขึ้น เราเป็นผู้ดูไม่เข้าไปอยู่ในปัญหา หากใจเราดี ใจเราก็จะมีพลัง เห็นปัญหาเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาเท่านั้น ไม่ใช่อุปสรรค สติปัญญาเกิดการปฏิสัมพันธ์ การบริหารจัดการทั้งวัตถุ สิ่งแวดล้อม บุคคลผู้ร่วมงานล้วนอยู่ในกรอบของเมตตากรุณด้วยกันทั้งนั้น เราสร้างเหตุปัจจัยถูก ธรรมะจะจัดสรรตัวของมันเอง แต่ก็อย่าได้ประมาท เพราะจิตมนุษย์นี้เปลี่ยนแปลง เป็นตัวก่อเกิดปัญหาทั้งหมด ที่สำคัญคือไม่เข้าใจ ทุกข์ซึ่ง ไม่เข้าถึงอนัตตา ไม่เพียรแก้ปัญหาก็ ปัญญาจะมีได้อย่างไร.

คำถาม ๗๕



ทุกครั้งที่มีเรื่องสุขและทุกข์ สิ่งแรกที่นึกถึงคือคำสอนของหลวงตา แล้วทุกอย่างก็ผ่านพ้นไปได้อย่างสบายมากค่ะ

ตอบ ไม่เปิดประตูต้อนรับอาคันตุกะกิเลสใดๆ ในเราก็ไม่เคঁร่าหมองหมอก แต่ได้ยวบเยอะวันไหนที่กิเลสแวะได้ ไฟเบตอ่อน อย่าลืมนอนแนวชาร์จใจ ทบทวนอารมณ์ปฏิบัติใหม่กันบ้างเด้อ.

.....

คำถาม ๗๖



หนูได้ลองอ่านคำถามและคำบอกเล่าจากเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว คำตอบของหลวงตาทำให้หนูอยากลุกขึ้นมาตั้งใจเจริญสติจริงๆ อยากรู้ว่าคนอื่นที่เขาเจอปีติ ทำไมเขาถึงยินดีนัก

ตอบ ปีติที่เกิดจากการเจริญสัมมาสติ อานุภาพจะไม่เหมือนอาการที่เกิดกับสมถะ เพราะนี่จะเป็นภาวะของความอึดใจโล่งใจ สบายใจ เหตุเพราะเกิดตัวรู้ ได้ปัญญาเห็นแจ้ง ดับความง่วง ความปรุงแต่งฟุ้งซ่าน ปฏิฆะหงุดหงิดติดอารมณ์ ความวิตกกังวล ลังเลสงสัยไม่แน่ใจในสติ สมาธิ ปัญญาว่าเป็นหนทางวิถีมรรคนำสู่การดับทุกข์ได้อย่างไร ทุกข์ดับ ทุกข์หายมีจริงหรือไม่

คือสภาพเช่นไร ถ้าจับได้ มั่นใจในศักยภาพของสติ นั่นคือ “การได้
ดวงตาเห็นธรรม” ทำได้ ใครเล่าจะไม่ยินดี เพราะนี่คืออริยทรัพย์
กันเลยทีเดียวแหละ.

.....

คำถาม ๗๗



เราแผ่เมตตาให้กับคนอื่น เขาจะได้รับการหรือไม่ ถ้าได้รับ
เขาจะได้รับการอย่างไรครับ ถ้าเราปฏิบัติธรรม ลูกเมียหรือญาติพี่น้อง
เราจะได้รับบุญด้วยหรือไม่ครับ โดยที่เราไม่ได้แผ่เมตตาให้

๗๒

ตอบ กระบวนการฝึกจิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า
ทั้งหมด เน้นที่จิตของผู้ฝึกปฏิบัติเป็นหลัก เช่นเดียวกับการเดินทาง
สู่เป้าหมายจำเป็นต้องมีพลังแห่งการปล่อยวางในทุกเรื่องเข้ามา
กระทบจิต ปล่อยวางทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจเรา ทั้งนี้เพื่อให้จิต
มีกำลังกล้าแข็ง ไม่ติดขัด ชักช้า เสียเวลาอยู่กับเรื่องที่ไม่เป็นเรื่อง
(อนิจจัง อนัตตา) เน้นให้จิตมีพลัง (สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ
สมาธิพละ ปัญญาพละ) มุ่งตรงสู่ความวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลส
ตัณหา เครื่องร้อยรัดทั้งหลายทั้งปวงที่จะทำให้จิตนี้เวียนวนว่าย
ตายเกิดอยู่แบบนี้...

คำถามนี้หลวงตาให้ข้อคิดง่ายๆ นะ ลองนั่งสมาธิแผ่เมตตา
ให้ภรรยา หรือลูกก็ได้ เสร็จแล้วสัก ๒-๓ ชั่วโมง หลังจากนั้น
เราก็ไปถามเขาดูเอาเอง นั่นแหละคำตอบที่เป็นของจริงละ

ประโยชน์ของการฝึกจิตนั้นเกิดขึ้นได้ ๓ ลักษณะ คือ

๑. ประโยชน์ตน (อัตตัตถะประโยชน์) ผู้ฝึกก็สุขกายสบายใจ ไม่ไหลไปอยู่กับความคิดปรุงแต่ง แม้เมตตาครั้งไต่ก็สบายใจครั้งนั้น การปล่อยวางทำได้ดีเท่าไรใจก็เบิกบานเท่านั้น จะเรียกการแผ่เมตตาว่าเป็นอุบายแห่งการปล่อยวางทุกข์ ละอารมณ์ก็ได้

๒. ประโยชน์ผู้อื่น (สัมปรายิกัตถะประโยชน์) ความสงบสันติสุขกายสบายใจ ย่อมเกิดขึ้นได้กับสังคมผู้แวดล้อม อันเป็นผลพลอยได้ตามหลักของเหตุปัจจัยโดยที่ไม่จำเป็นต้องอธิบายอะไรอีก

๓. ประโยชน์อย่างยิ่ง (ปรมัตถะประโยชน์) คือนิพพาน อันเป็นการดับสนิท เพราะการดับสลายหายไปของตัณหาโดยไม่เหลือเชื้อแล้วนั่นเอง.

.....

คำถาม ๗๘



ขอกราบเรียนถามพระอาจารย์ว่า การอุปสมบทจะได้บุญมาก ทั้งพ่อแม่และตัวผู้บวชเองใช่ไหมครับ ถ้าอย่างนั้นสมมติว่าไม่ได้อุปสมบทแต่บวชชุดชาปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นเวลา ๗ วัน กับผู้ที่อุปสมบทตามประเพณีเป็นเวลา ๗ วันโดยไม่ได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เลย เพียงสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นอย่างไหนจะได้บุญมากกว่ากันครับ

ตอบ พุทธศาสนาเน้นการพ้นทุกข์ (นิพพาน) พิธีกรรมทุกอย่างล้วนมุ่งเน้นสู่เป้าหมายเดียวกัน, สติปัฏฐานคือหลักปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์ หากแม้ยังเป็นทุกข์อยู่จะเป็นบุญได้อย่างไร, บุญคือความพ้นทุกข์นั่นเอง.

.....

คำถาม ๗๙



ขอกราบเรียนถามพระอาจารย์อีกว่า บุคคลธรรมดาหากปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปเรื่อยๆ จะเข้าถึงพระนิพพานได้ช้า-เร็วขนาดไหนครับ

๗๔

ตอบ ก็แล้วแต่อินทรีย์แก่กล้าขนาดไหน.. สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อนผู้แวดล้อม และกัลยาณมิตร ๓ สิ่งนี้คือคำตอบ.

.....

คำถาม ๘๐



หากบุคคลใดเข้าถึงพระนิพพานแล้วจะมีหลักสังเกตได้อย่างไร

ตอบ ฟังคำสอนของท่าน ปฏิบัติตามคำสอนของท่าน สนทนากับท่าน ดูการวางธาตุวางขันธของท่าน แล้วเธอจะสังเกตเห็นท่านได้อย่างไร หากไม่ฝึกใจให้เป็นอย่างท่าน.

คำถาม ๘๑



หากเราเข้าถึงพระนิพพานแล้วเราจะมีอารมณ์อย่างไร

ตอบ ไม่มีอารมณ์.

.....

คำถาม ๘๒



ทำไมผู้ที่เข้าถึงนิพพานแล้วจึงต้องบวชด้วยครับ

ตอบ เพราะรู้แจ้งแล้วว่าโลกนี้ไม่มีอะไร รู้แจ้งชัดแล้วว่าตัวเองทำอะไร เพื่ออะไร และไม่มีอะไรที่จะทำเพื่อตัวเองอีกแล้ว ท่านเปี่ยมด้วยอริยทรัพย์ หยุดการแสวงหา เปลี่ยนมาทำหน้าที่ผู้ให้แสงสว่างกับชาวโลกแล้ว...การบวชสะดวกเอื้อเพื่อการดำเนินชีวิตของสมณเพศ ความเป็นอยู่ การเผยแผ่.

๗๕

.....

คำถาม ๘๓



การดูลมหายใจเป็นอาการอย่างหนึ่งของกายในกายคตาสติใช่หรือไม่

ตอบ ใช่.

คำถาม ๘๔



แล้วคนที่เจริญอานาปานสติ ก็คือคนที่เฝ้าดูอาการกาย เหมือนกับที่เราดูกายเคลื่อนไหวหรือกำหนดรู้สีกที่กายใช้หรือไม่ แล้วต้องทำขนาดไหนถึงจะพ้นทุกข์

ตอบ ใช้, ทำจนรู้จักทุกข์ตามความเป็นจริง รู้เหตุของการเกิดทุกข์ รู้ภาวะของจิตที่ไม่ทุกข์ ว่ามีอยู่ เห็นอยู่ สัมผัสได้ รู้วิธีปฏิบัติทำลายคลายทุกข์ได้อย่างถาวรนั้นแหละ เมื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์แล้ว ญาณย่อมมี รู้แจ้งจิตเองว่าถึงที่สุดของทุกข์แล้วหมดกิจแล้ว.

.....

คำถาม ๘๕



หากเราไม่สามารถบรรลุธรรมได้ในชาตินี้ แล้วที่เราฝึกปฏิบัติไปจะไม่ใช่เป็นการเสียเปล่าหรือ ถึงแม้ว่าเมื่อเราฝึกปฏิบัติไป ก็จะได้ทุกข์ได้ ชีวิตมีความสุข เบาสบายขึ้น แต่เมื่อเรายังไม่บรรลุธรรมแล้วตายไป เราจะได้อันติสงส์จากการปฏิบัติอย่างไรบ้าง เพราะอย่างไรพญ์สินเงินทอง เราพยายามยกแต่พอดตายไปแล้วเราก็เอาไปด้วยไม่ได้ แล้วอันติสงส์จากการปฏิบัตินี้จะเป็นเหมือนกันหรือเปล่า หากตายไปแล้วทุกอย่างก็จบ แล้วเราจะปฏิบัติไปเพื่ออะไร

ตอบ ปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้เห็นเข้าใจธรรมชาติของชีวิต เข้าใจเห็นแจ้งถึงเหตุปัจจัยที่สร้างทุกข์สุขให้กับชีวิตเรา รู้จักวิธีการรักษาชีวิตไม่ให้เป็นทุกข์ได้, ส่วนเรื่องหลังความตายนั้น เอาไว้เมื่อมีประสบการณ์จะเล่าให้ฟังอีกที.

.....

คำถาม ๘๖



ตอนนี้ผมอยากไปบวช ผมอยากเอาจริงเอาจังกับการปฏิบัติ แต่ผมก็ยังสับสนอยู่มากๆ เพราะได้ปรึกษากับหลายคน บางคนก็ว่าอยู่ใช้ชีวิตอย่างนี้ก็บรรลุธรรมได้ เพราะมีเรื่องให้ได้ทดสอบจิตตลอดว่าเราปฏิบัติก้าวหน้าไปถึงไหน แต่ถ้าไปบวชก็อยู่กับความสงบอยู่กับอะไรเดิมๆ ไม่มีอะไรมาทดสอบ แต่เมื่อผมศึกษาดูในประวัติพระอริยะแล้ว ก็เห็นมีแต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นพระสงฆ์เท่านั้น ผมจึงมองว่าฆราวาสก็บรรลุธรรมได้ก็คงจะมีบ้าง แต่คงต้องเป็นคนที่มีบารมีอันทรีย์แกร่งกล้าจริงๆ ไม่อย่างนั้นพระอริยะที่มีชื่อเสียงคงไม่มีแต่พระสงฆ์เท่านั้น ผมเข้าใจอย่างนี้ถูกไหม ถ้าผมเข้าใจถูกผมจะได้ตัดสินใจไปบวช แต่ถ้าผมเข้าใจผิดก็จะได้ฝึกปฏิบัติอยู่อย่างนี้ต่อไป

๗๗

ตอบ บวช บวช บวช บวชดีกว่าจริงๆ แต่ต้องเข้าหากัลยาณมิตร.

คำถาม ๘๗



พระนิพพานเป็นอย่างไร

ตอบ คือ อนัตตา ไม่มีอะไรค้างคาอยู่ในใจ ดับทุกข์ได้สนิท ไม่มีเรื่องใดๆ ครอบงวนจิตใจสักกระตืดเดียวเลย.

.....

คำถาม ๘๘



๘๘

เกี่ยวกับเรื่องอภิญญา มนุษย์ที่บรรลุธรรมขั้นทุกขังแล้ว สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้หรือไม่? สามารถมีหูทิพย์ ตาทิพย์ ล่วงรู้อนาคตได้จริงหรือไม่

ตอบ จริง...รู้การเกิดดับของกิเลสได้ก็พอแล้ว อนาคตของจิตมีกิเลสรู้ได้ไม่ยาก ตาทิพย์คือจตุปปาตญาณ.

.....

คำถาม ๘๙



เคยได้ยินหลวงตาบอกว่าความว่างมีอยู่ ๓ อย่าง คือ ๑. ว่างจากความคิด ๒. ว่างจากอุปาทาน ๓. ว่างจากอัสวะ ทั้ง ๓ อย่างมีความแตกต่างกันอย่างไร ช่วยอธิบายเพิ่มเติมด้วยครับ

ตอบ ว่างจากความคิด คือ จิตทั่วไป เช่น หยุดคิด ไปได้คิด
แม้ไม่คิดแต่ก็ยังติดยึด ว่างเป็นครั้งคราว

ว่างจากอุปาทาน คือ ไม่ยึดถือ ยึดมั่นผูกพัน อันเป็นเหตุ
ให้จิตหมดวิสรภาพ... แม้ไม่ยึดมั่นผูกพันแต่ก็เหลือเชื่อ

ว่างจากอภัสระ คือ ว่างจากความว่าง ว่างโดยไม่เหลือเชื่อ...
ว่างแบบนิพพาน.

.....

คำถาม ๙๐



เคยได้อ่านในหนังสือของหลวงตาที่มีทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง
อภิปราย ในหนังสือเขียนว่าผลของการปฏิบัติตามแนวทางนี้
มีข้อหนึ่งคือหมดความสงสัยในเรื่องอภิปราย ผมอยากทราบว่า
ที่ว่าหมดความสงสัยนั้นหมายถึงเราทราบคำตอบของคำถามนี้
หรือหมายความว่าเราไม่ทราบคำตอบ เพียงแต่คำถามนี้มันหายไป
ออกไปจากจิตเรา เราไม่ต้องการู้คำตอบของมันอีกต่อไป

๗๙

ตอบ ทั้งสองอย่าง.

คำถาม ๙๑



ไม่ทราบว่าจะพระจากวัดอื่นจะเข้าปฏิบัติที่วัดป่าโสมพนัสได้ไหมคะ พอดีน้องเพิ่งจะบวช อีกประมาณ ๑ เดือน พระจากวัดธรรมกายจะมาวัดที่น้องบวชอยู่ กลัวว่าถ้าปฏิบัติไปทางสายสมณะจะทำให้กุไม่กลับ เพราะตอนนี้มีปัญหาหุแว่วจะต้องกินยาอยู่ แม่บอกว่าอาการจะเป็นเฉพาะตอนที่นอนไม่หลับก็เลยคิดว่า ถ้าได้ปฏิบัติทางเจริญสติแบบของหลวงปู่เทียนน่าจะช่วยได้มากกว่า

ตอบ ปฏิบัติจากวัดอื่นแล้วมาโสมพนัสได้ หุแว่วสมุฏฐานโรคมมาจาก ๒ สาเหตุ คือเป็น **โรคจิต** คือความผิดปกติของสมอง หรือระบบประสาทจริงๆ กับ **โรควิญญาน** คืออุปาทานในผัสสะ มีจิตที่ภูมิจิตต่อปรากฏการณ์.

๘๐

คำถาม ๙๒



จิตที่อยู่ในวัฏค์ กับจิตดวงที่ออกจากร่างก่อนตาย ดวงเดียวกันหรือไม่

ตอบ ไม่มีจิตอยู่หรือจิตออก นั้นเป็นเพียงอาการรับรู้ของจิตในภาวะต่างๆ กันเท่านั้น.

คำถาม ๙๓



เวลาทำงานไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงาน ควรทำอย่างไรดีคะ

ตอบ ฝึกขยันเพิ่มกำลังรู้ให้บ่อยๆ ต่อเนื่องนานๆ ไม่มีเงินหากอยากได้ก็จำเป็นต้องแสวงหา.

.....

คำถาม ๙๔



เป็นคนที่ไม่ค่อยเก่ง ใครทำอะไรไม่พอใจก็โกรธ แต่ไม่นานก็หาย ควรทำอย่างไรดีคะ

๘๑

ตอบ ความโมโหเป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมอง สะสมปฏิกานุสัย หมั่นสังเกตอาการที่เป็น และเวลาที่อาการมันหายไปบ่อยๆ และให้ชัดเจน ฝึกให้เห็นการเกิด-ดับของอารมณ์ให้ถี่ๆ อาการนี้จะค่อยจางคลายมลายไปได้ในที่สุด.

.....

คำถาม ๙๕



หนูอยากมาปฏิบัติธรรมที่วัด แต่บางครั้งหนูมักจะมีอาการของโรคกลัวไส้อักเสบ ต้องทานยา ถ้ามาที่วัดแล้วต้องทานยาหลังอาหารจะทำอย่างไรดีคะ

ตอบ พุทธธรรมสอนเรื่องเหตุปัจจัย ทุกข์คือปัญหา สมุทัยคือเหตุปัจจัย นิโรธคือการสิ้นเหตุปัจจัย มรรคคือหนทางที่เกิดจากการปฏิบัติตามเหตุปัจจัย ทุกข์กายแก้ไขอิริยาบถและปัจจัย ๔ อย่างรู้เท่าทันไม่หลง แต่ทุกข์ใจหรือทุกข์ภายในต้องแก้ด้วยสติปัญญา ๔

การปฏิบัติธรรมคือการฝึกตาทิพย์ ดูกายดูใจ ดูภายนอกภายใน ดูเท็จดูจริง เห็นแจ้งด้วยปัญญา แล้วก็แก้ไขตามเหตุปัจจัยนั้นๆ พระสีที่วัดป่าวชิราก็กินยาปกติ แต่บางรูปบางองค์ก็ไม่กินปกติ บางท่านกินหรือไม่กินก็ปกติ บางคนเน้นที่ปกติกาย บางคนเน้นที่ปกติจิต บางคนเน้นทั้งสอง อันนี้ก็แล้วแต่เหตุปัจจัยแห่งธรรมที่สัมผัส.

คำถาม ๘๖



ขอให้หลวงตาอธิบายคำว่าแยก “รูป-นาม” ให้ชัดเจนด้วย

ตอบ รูป-นาม คือ การที่มีสติตื่นรู้อยู่กับกายได้โดยไม่ต้องกำหนดรู้.

คำถาม ๙๗



อยากให้หลวงตาอธิบายคำว่า “ระเบียบ” กับ “ยึดติด” เนื่องจากมีผู้ปฏิบัติธรรมมาใหม่ยังไม่เข้าใจ เช่น การนั่ง การเดิน จงกรม ว่าทำไมต้องนั่งที่เดิม เคื่บอกว่านั่นคือการยึดติด แล้วมานั่งที่ผู้อื่น

ตอบ ระเบียบวินัยอะไรก็ตาม เป็นกรอบของการรักษา ภายและใจให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่เบียดเบียนตน และคนอื่น มีศีล สมาธิ ปัญญาเป็นแกนกลาง จุดมุ่งหมายอยู่ที่ การไถ่ถอนความไม่รู้แจ้งอันเกิดแต่จริตนิสัยตามใจ... ผู้ฉลาด ย่อมนำเอาระเบียบมาฝึกฝนขัดเกลาจิตตน... ระเบียบที่ถูกต้อง เป็นธรรมนำสุขมาให้ผู้สมาทานเสมอ ความยึดติดมีฐานกำเนิด จากความไม่รู้จึงทำไปด้วยอำนาจอวิชชา ตัณหา ราคะ โทสะ โลภะ โมหะ.. พุดตามความอยากแก้ทุกข์ไม่ได้ ทำตามความจริง จึงดับทุกข์ได้.

คำถาม ๙๘



เรียนถามเรื่องการแยกรูป-แยกนาม ให้กระจ่างชัดขึ้น จะต้องทำอะไรคะ

ตอบ หากเกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม สมาธิตั้งมั่น ปัญญา ยถาภูตญาณเกิด รูป-นามจะกระจ่างชัดขึ้นมาเอง.

.....

คำถาม ๙๙



๙๘

การพิจารณาร่างกายขณะเจริญสติทำอะไร ในขณะทำงาน เราไม่สามารถยกมือได้ ดังนั้นเราจะสร้างความรู้สึกหรือความรู้สึก ด้านเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จากการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องได้อย่างไร โปรดอธิบาย

ตอบ ร่างกายนิ่งหรือเคลื่อนไหวอย่างไร มีเวทนาอะไร ปรากฏกับกายก็ให้รู้ อย่าเข้าไปเป็นเท่านั้นพอ... ขณะทำงานไป กายทำอะไรก็ให้รู้ จิตคิดอะไรก็ให้เห็น อย่าเพลินเข้าไปเป็นตาม อารมณ์ที่มันเกิด.

คำถาม ๑๐๐



การขออิฐฐานก่อนทำบุญหรือทำสมาธิ มีผลจริงไหม ต้องขอหรือไม่ขอ โดยเฉพาะก่อนทำสมาธิต้องอิฐฐานให้ดีจะมีผลมากมายจริงหรือเปล่าคะ

ตอบ อิฐฐานคือการตั้งใจ ตั้งเป้าหมายไว้ว่าต้องเพียรทำไปให้ถึง... หากคิดจะขอ คุณจะไปขอจากใคร ใครคือผู้มีอำนาจที่จะทำให้การขอนั้นสำเร็จผล หรือมองอีกในมุมหนึ่ง ตัวผู้ขอนั้นมีคุณธรรม คุณสมบัติที่จะได้รับตามคำขอนั้นหรือยัง... กุศโลบายมีไว้เพื่อสร้างความพร้อมให้กับคนที่ยังมีอินทรีย์อ่อนเท่านั้น.

๘๕

คำถาม ๑๐๑



ถ้าการปรินิพพานไม่ได้หมายถึงตาย ทำไมหนังสือพุทธศาสนาที่สอนนักเรียนทุกคนจึงบอกว่า พระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพาน และไม่ได้อธิบายอะไรต่อ จนเข้าใจว่าปรินิพพานคือการตาย

ตอบ เรื่องการตายทางร่างกายกับการตายของอวิชชา เป็นสิ่งที่อธิบายคู่กันไม่ได้เสมอทุกยุคทุกสมัย เหมือนเปลือกกับเนื้อก็แล้วแต่ปัญญาของผู้ที่จะรับประทาน... การอธิบายที่มีรูปลักษณ์

ประกอบนั้นง่ายต่อความเข้าใจ แต่จะถึงเนื้อหรือไม่อยู่ที่การพิสูจน์
ที่สำคัญอย่าหลงเห็นเปลือกว่าเป็นเนื้อ.. ตายเป็นเปลือก นิพพาน
เป็นเนื้อ... ตายเป็นเรื่องของธาตุ ๔ ปรีนิพพานเป็นเรื่องของ
ขันธ ๕... สุตทำยอย่าได้เอาผิดเอาถูกกับอักษรคำพูด จนลืมนิพพาน
ศึกษา สภาวธรรมบางอย่างมีอาจสัมผัสได้ด้วยตา ด้วยความคิด
อะนันทัสสะนาปะปะภูมา ชัมมา.

.....

คำถาม ๑๐๒



ชีวิตที่ดีที่สุดคืออะไร วิธีไปสู่ชีวิตที่ดีทำอย่างไร

๘๖

ตอบ การพ้นทุกข์ ชีวิตนิพพาน... ก็การเจริญสติปัญญา ๔
นั่นเอง.

.....

คำถาม ๑๐๓



ฝึกแบบเคลื่อนไหวเองตามเว็บนี้ได้หรือไม่ ต้องมีอาจารย์
สอนหรือไม่ ต้องระวังอะไรหรือเปล่า

ตอบ มันแล้วแต่จิต ระวังไม่ให้เผลอ.

คำถาม ๑๐๔



การเก็บอารมณ์คืออะไร ทำเพื่ออะไร แล้วมีวิธีการอย่างไร

ตอบ คือ การตั้งหน้าตั้งตาปรารถนาความเพียรชำระจิต เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ของจิต โดยการระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ให้ได้ในทุกอิริยาบถ กัมภริเวณ งดกิจวัตร ตัดการคลุกคลี จำกัดอาหาร ให้เพียรเจริญสติดูรูปดูนามอย่างเดียว ทำให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ มีครูบาอาจารย์คอยส่ง-สอบอารมณ์ ระยะเวลาแล้วแต่เหตุปัจจัย แต่ละบุคคล-สำนัก.

.....

๘๗

คำถาม ๑๐๕



คือมีความสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติหรือไม่ อย่างไร

ตอบ มี ที่เป็นเหตุก็คือการสำรวมกาย ระวังรักษาใจ ผลคือความปกติของจิต.

คำถาม ๑๐๖



อยากให้แม่มาปฏิบัติค่ะ ครั้งแรกตกลงว่าจะมาปฏิบัติด้วยกันที่เชียงใหม่ แต่แม่ก็เบียร์ ก็เลยไปคนเดียว พอครั้งนี้นัดกันจะไปปฏิบัติด้วยกันที่วัดป่าโสมพนัส วันที่ ๒๑-๒๘ มีนาคม ๒๕๕๕ มีแหว่วว่าจะเบียร์อีก ทั้งที่จองตั๋วเครื่องบินไว้แล้ว หนูไม่รู้ว่ลึกๆ แม่กลัวอะไร แม่ไม่มีปัญหาเรื่องสุขภาพเพราะวิ่งลู่วิ่งทุกวัน วันละ ๔๕ นาที หนูควรจะทำปฏิบัติตัวอย่างไรและควรวางใจกับเรื่องนี้อย่างไรคะ

ตอบ เอาอะไรแน่นอนกับใจนี้ไม่ได้ หมั่นสร้างเหตุปัจจัยเข้าไปเถิด คงมีสักวันจะเกิดกุศลกรรมค้ำจุนหนุนส่ง...หรือเพราะเรายังช่วยตัวเองไม่พอ เกอะน่า..อีกสองคอร์ส แม่เธอมาเน.

คำถาม ๑๐๗



อ่านหนังสือธรรม หนังสือสวดมนต์เกิดปัญญาใหม่ครับ

ตอบ เกิดปัญญา คือ ความเข้าใจ ความรู้เห็นตามความเป็นจริง เป็นสภาวะดับกิเลสกองทุกข์ (ที่เกิดจากอวิชชาความไม่รู้แจ้ง) ได้ ซึ่งมีอยู่ ๓ ระดับ คือ

๑. เกิดจากการฟัง การอ่าน การทัศนศึกษา

๒. เกิดจากการพินิจพิจารณาที่ตรงตาม
๓. เกิดจากการเอาสติเฝ้าดูธรรมารมณ์ที่เกิดกับจิตโดยตรง จนเกิดปฏิกิริยาการเห็นแจ้งดับทุกข์ที่เราเรียกว่า วิมุตติญาณทัสสนะอย่างไรเล่า.

.....

คำถาม ๑๐๘



เป็นพระถ้าจะไปปฏิบัติต้องทำอะไร

ตอบ ไม่มีอะไรมาก เอาบริวาร ๘ และความเป็นพระมาด้วย หากเป็นคนใหม่ให้เข้าฝึกผ่านคอร์สเสียก่อน.

๘๙

.....

คำถาม ๑๐๙



ในความว่างในภาวะธรรม ระหว่างสุญญตา กับนิพพาน ต่างกันอย่างไร เข้าใจว่าสุญญตาเป็นภาวะที่เกิดแล้วดับจนเกิด ความว่าง นิพพานเป็นภาวะที่ว่างแบบไม่มีเกิดขึ้นมาอีกเลยในจิตนี้

ตอบ สุญญตา อนัตตา นิพพานเป็นความหมายที่พระพุทธเจ้าใช้ เป็นสภาวะเดียวกัน เราอาจเข้าใจหรือยึดใช้เรียก สภาวะที่เป็นเล็กน้อย เช่น สุญญตา อนัตตา นิพพานขึ้นรูปนาม

ขั้นปรมาตม์ สุกัญญา อนันตตา หรือนิพพานขั้นวิมุตติหลุดพ้นไปเลย
หรือแบบคิดจินตนาการเอากับประจักษ์แจ้งแทงทะลุ.

.....

คำถาม ๑๑๐



อยากสอบถามเรื่องกฎแห่งกรรม และอยากได้คำเทศนา
เพื่อทำใจตัวเอง

ตอบ เอาอย่างๆ นะ ...กรรมคือการกระทำ มีสองอย่าง คือ
ทางกาย กับทางจิต ...กฎแห่งกรรมก็คือ ถ้าทำกรรมด้วยอารมณ์
๙๐ ใด ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้ได้รับผลกรรมนั้น (อารมณ์เป็นสมุทัย
สุข ทุกข์ ว่าง เป็นผล หรือนิโรธ) หากใจไร้อุปาทาน กรรมที่ทำได้
ก็ไร้ผล (ไม่มีทุกข์) ตามมา.

.....

คำถาม ๑๑๑



หนูมีความกังวลเรื่องที่กรรมเก่า ถ้าหากมีคนทักว่า ระวางนะ
จะเกิดอุบัติเหตุ หรือบอกว่าระวางนะจะมีเรื่องราวไม่ดีเกิดขึ้น
หนูกังวลมาก ทำอย่างไรดีถึงจะไม่กลัวสิ่งที่คนมาทักคะ

ตอบ ๑. พิจารณาดูให้ถ่วงตรองให้ถี่ หากเขาหักคุณ
ทุกวันๆ ทุกชั่วโมง ทุกคน ทุกครั้ง ที่เจอหน้ากันแล้ว ถ้ายึดอยู่
อย่างนี้เราจะไม่แยءหรือ? มีคนเตือนสตินะดีแล้ว ฟังไว้ได้แต่อย่าไป
ยึดไปประแวง มันจะทำอะไรไม่ได้

๒. อย่าให้ใจอยู่กับอดีต อนาคต

๓. ลบข้อมูลพวกนี้ออก อย่าใส่ใจให้มากจะกลายเป็นอารมณ์

๔. ผีกลสติให้เข้มแข็งเข้าไว้ สามารถอยู่กับความจริงที่เป็น
ปัจจุบันขณะนี้ได้.

คำถาม ๑๑๒



มีชาตुरूแล้วจะทำอย่างไรถึงจะรู้ชาตุดตามความเป็นจริง

ตอบ เมื่อเจริญสติจนสัมผัสชาตुरूได้แล้ว ก็ควรระครองไว้
ให้เจริญเติบโตขึ้นไปอีก เหมือนกับการปลูกต้นไม้เสร็จแล้วก็ต้อง
มีคนดูแล บาลีมีว่า

ภาวนา = ฝ้าดู ฝ้ารู้

ภาวิตา = ทำให้เจริญ ทำให้ต่อเนื่อง

พหุสีกตา = ทำให้มากๆ แล้วๆ เล่าๆ อยู่อย่างนั้น

สังวัตตะติ = ทำจนถึงธรรม (กรรมฐานยิ่งๆ ขึ้นไป)

อภิญญาเย = ทำจนเกิดสภาวะรู้ยิ่งเห็นจริง

สัมโพชายะ = ทำจนรู้ถูก รู้ถึง รู้พร้อม

นิพพานายะ = ทำจนรู้แจ้งพระนิพพาน.

คำถาม ๑๑๓



ขอสอบถามการฝึกในช่วงเวลาไม่มีการอบรม เนื่องจากมีเวลาจำกัด หากประสงค์ขอเข้ารับการฝึกตน จะได้หรือไม่ ข้อจำกัดอีกประการคือ ยังไม่เคยมีพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมมาก่อน แต่ได้อ่านรายละเอียดการสมัครและฝึกการเคลื่อนไหวจากเว็บไซต์มาบ้างแล้ว

ตอบ ผู้ใหม่ควรเข้าตรงตามเวลาที่มีคอร์สจะดีกว่า (ดูตารางการอบรมในเว็บ).

๙๒

คำถาม ๑๑๔



เราจะไปปฏิบัติธรรมโดยรอบเคสียร์ปัญหาต่างๆ ที่ครอบครัวให้เรียบร้อย รวมทั้งเกษียณจากงาน จะเป็นการทิ้งปัญหาไว้หรือเปล่า และหลวงตาจะรับคนวัยเกษียณหรือเปล่าครับ

ตอบ มันอยู่ที่ปัญหา หากมองว่าเป็นปัญหา การไม่รู้ทางออกของชีวิต ถูกสมมติผูกติดไว้อย่างนี้แหละ เขาเรียกว่า อวิชชา หากไม่ลองไม่รู้ ไม่ดูไม่เห็น ไม่ทำไม่เป็น ลองมาทดสอบร่างกาย และจิตใจกับเขาดูก่อนก็ได้ว่าจะผ่านไหม? ถ้าผ่านก็โอเค.

คำถาม ๑๑๕



เป็นคนตกใจง่าย และชู้กั้ว จะทำอย่างไรให้อาการเหล่านี้หายไป

ตอบ คนตกใจง่าย นอกจากเป็นคนชู้กั้วอยู่แล้ว จะเป็นคนซึ่งมง่าย หลงง่าย บวกซึ่งนอน นอนตื่นสายอีกต่างหาก อีกทั้งยังชอบแต่งตัวอีกเสียด้วย... ผีกสตีวันละ ๒ ชั่วโมง เข้า-เย็น หลังตื่นนอนและก่อนนอน ต่อเนื่องภายในหนึ่งเดือน โรคที่เป็นก็จะหายไปแน่นอน.

.....

๑๓

คำถาม ๑๑๖



เห็นแล้วว่าชีวิตมันเป็นทุกข์ ทุกขณะจริงๆ กลัวทุกข์มาก อยากพ้นทุกข์

ตอบ ทุกข์อยู่ที่จิตติดอารมณ์ จมอยู่กับความไม่รู้หลักก็จะระยะเบื้องต้นก็พยายามฝึกสติให้มาก แล้วจิตจะเริ่มมีเหตุผล มีสติอยู่กับปัจจุบันแล้วโยนิโสมนสิการ ความเป็นคนมีเหตุมีผลก็จะตามมา ความกลัวรู้ กล้าดู กล้าพิสูจน์ก็จะเกิดขึ้น จิตมันทะยานออกไปตามผัสสะ เพราะปัจจุบันไม่มั่นคง สมาธิไม่ตั้งมั่น วัฏจักรความทุกข์คือความกลัว มันหมุนเร็ว ไม่มีสติเป็นเบรค

จึงกลายเป็นตกใจง่าย ตกใจคือจิตตกจากปกติสมาธินั่นเอง...
ก็เพิ่งฝึกกลับไปมิใช่หรือ ฝึกให้ต่อเนื่องนะ พยายาม ทุกอย่าง
มีเกิดมีดับ.

คำถาม ๑๑๗



สติเกี่ยวข้องกับมรรค ๘ อย่างไร

ตอบ สติเป็นแก่นของมรรค จะผสมอยู่ในมรรคทุกตัว.

.....

คำถาม ๑๑๘



ถ้าพยายามปฏิบัติเต็มที่แล้ว แต่ยังไม่ได้ดวงตาเห็นธรรม
แสดงว่าไม่สามารถหลุดพ้นหรือเปล่าคะ (แต่เวลาฟังธรรมะรู้สึก
เข้าใจได้ดี)

ตอบ ใช่.. สัมมาวายามะ ความเพียรที่ถูกต้อง ต้องมี
โยนิโสมนสิการเข้าไปประกอบด้วย.

คำถาม ๑๑๙



วิธีเจริญสติมีกี่วิธี (นอกจาก ๒ วิธี)

ตอบ โดยปรมาตม์มีวิธีเดียวคือการกำหนดรู้ ดูทุกข์ของรูปกับนาม ส่วนรูปแบบสมมติก็แล้วแต่จะบัญญัติกันไป แต่รู้อยู่กับอาการ ๓๒ ของร่างกาย มันก็มากมายจนนำมาจระไนได้ไม่หมดเอาง่ายๆ กำหนดรู้อาการกายนี้ตรงไหนได้ เป็นวิธีการมรรฐานทั้งนั้นแหละ.

.....

คำถาม ๑๒๐



การกำหนดรู้ในขณะปฏิบัติ เรานึกในใจไปด้วย ใช้ได้ไหมแบบนี้

ตอบ ได้.. แต่ควรใช้การสังเกตมากกว่านี้.

คำถาม ๑๒๑



โลกนี้-โลกหน้า คืออะไร

ตอบ โลกนี้ก็คือโลกนี้ โลกหน้าก็คือโลกหน้า แล้วแต่เราจะสมมติเรียกกาลเวลาแต่ละขณะๆ จะสมมติโลกแคบๆ หรือกว้างๆ ก็ได้ ยาวๆ หรือสั้นๆ ก็ได้ จะข้ามเป็นภพเป็นชาติไปโน้นเลยก็ได้.

.....

คำถาม ๑๒๒



ปฏิบัติจบแล้ว กลับบ้านทำตัวอย่างไรดีครับ

ตอบ ตัวทำอะไรก็ได้ แต่ใจต้องเดินอยู่ในมรรค ฝึกอยู่กับรูปนาม อย่าอยู่กับความคิด.

.....

คำถาม ๑๒๓



วิธีทำให้สุขภาพดีและอายุยืน ทำอย่างไร

ตอบ กินพอดี นอนพอดี ใช้ชีวิตพอดี คิดให้พอดี แต่นี้ก็คงยังไม่เพียงพอให้อายุยืน เพราะมีเกิดเท่าไรก็ตายเท่านั้น.

คำถาม ๑๒๔



รู้สึกตัวกับจิต เป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่

ตอบ รู้สึกตัวคือสติเกิดจากจิต แต่ไม่ใช่ตัวจิตทั้งหมด.

.....

คำถาม ๑๒๕



หนูมีเรื่องไม่สบายใจอยากจะเรียนถามหลวงตาค่ะ คือ น้องชายหนูเค้ามาเล่าให้ฟังว่าเค้ามองไม่เห็นเงาหัวตัวเองมาหลายวันแล้วค่ะ เห็นหลายคนบอกว่าเป็นลางบอกเหตุ เค้าจะต้องตายภายใน ๓ วัน ๗ วัน จริงหรือเปล่าค่ะ แล้วมีวิธีแก้หรือเปล่าค่ะ

๙๗

ตอบ ช่างเขา..ช่างหัวมันเถอะ ปล่อยวาง ทำใจให้ว่าง มีสติอยู่กับปัจจุบันเข้าไว้ เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมชาติ จะเกิดขณะใดเวลาใดให้ใจเราพร้อมก็พอ นี่แหละโทษของความมีความเป็น อย่าไปรักใครชังใคร จะให้ดียิ่งก็คืออย่าให้ความรัก ความชัง ความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้นในจิตเราเลย มันมีผลเป็นทุกข์ นักปฏิบัติธรรมต้อง “ทำ” นะ อย่านั่งรอนอนรอปัญหา อย่ารอให้ความคิดความอยาก ความลั้ลสยังสัยปรุงแต่งเป็นตัวตน อย่าให้ความคิดความอยากมันออกดอกออกผลเป็นทุกข์ล่ะ.

คำถาม ๑๒๖



โยมอายุ ๗๒ ปี อยู่ที่ จ.สุราษฎร์ธานี วันเกิดอยู่ในช่วง ๒๓-๓๐ ส.ค. ขอมาร่วมปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัส ขอรบกวนถามว่าอายุเป็นอุปสรรคหรือไม่คะ? สุขภาพแข็งแรง โยมเคยปฏิบัติธรรมที่วัดหลายแห่งและสถาบันอื่นๆ หลายครั้ง และปัจจุบันได้ปฏิบัติที่บ้านอยู่ประจำ

ตอบ อนุโมทนาสาธุ..ในความพากเพียรพยายามของคุณโยมมายาสาโรจน์ทั้งที่ผ่านมา และที่จะมีในวันที่ ๒๓-๓๐ ส.ค. ศกนี้ด้วย แม้อายุตั้ง ๗๒ ก็ยังรักการปฏิบัติ ผู้สูงอายุที่เฝัธรรมเป็นเครื่องอยู่ของชีวิตเช่นนี้หาได้ไม่ง่ายเลย..มาเถิด จงมาร่วมกันปฏิบัติทำพิธีบูชาพระสังฆกรรมของพระศาสดา มาเดินตามมรรคาสู่ความเป็นผู้ไม่ประมาทให้ถึงพร้อมด้วยกันเถิด.

คำถาม ๑๒๗



ผู้ที่เข้าถึงพระนิพพานแล้วไม่จำเป็นต้องกำหนดรู้แล้วใช่ไหมคะ เพราะสติจะทำงานอัตโนมัติเอง

ตอบ เมื่อไฟดับแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องหาน้ำอีก.

คำถาม ๑๒๘



หลวงตาว่าเอเลี่ยนมีจริงไหมคะ

ตอบ ที่วัดโสมพนัสไม่เห็นนะ.

.....

คำถาม ๑๒๙



ทำไมเราต้องนั่งสมาธิหลับตาคะ

ตอบ ชอบและเชื่อแบบนั้น ไม่ชอบไม่เชื่อแบบอื่น รู้แบบนี้
ยังไม่รู้แบบอื่น.

๑๒๙

.....

คำถาม ๑๓๐



ผมกำลังจะบวชครับ รู้จักกรรม ทำให้ดับทุกข์ได้ สักวันหนึ่ง
ผมคงได้ไปกราบหลวงตา

ตอบ การบวช คือ การประกาศทำศึกสงครามกับกิเลสเต็ม
รูปแบบ เป็นการประกาศความพร้อมความสูงงอมของศรัทธา
และสติปัญญาวูธรที่ตนมี...เมื่อเข้าสู่สนามรบแล้ว จงอย่าประมาท

ขอให้ได้ช่วยในการทำศึกในครั้งนี้เถิด เพราะชีวิตจะชั่วจะดี ขึ้นอยู่กับศึกศักดิ์ศรีของธรรมะกับกิเลสนี้แหละ การได้โอกาสดี อย่าให้เสียไปฟรีๆ โดยไม่มีมรรคผลเสียล่ะ.

.....

คำถาม ๑๓๑



หลวงตาคะ ยินดีในลาภก็ทุกข์ เสียในลาภก็ทุกข์ เห็นเพื่อนมีความสุข ก็มีความสุข เห็นเพื่อนมีความสุข ก็ทุกข์กับเพื่อน เห็นบ่อยมากค่ะ

๑๐๐

ตอบ ว่างตามอารมณ์ก็เห็นบ่อยเช่นนี้แหละ...สุข ทุกข์ นี่เป็นแค่อารมณ์ หากมันกลายเป็นตัวตน เธอจะไม่สาละวนมากกว่านี้หรือ.

.....

คำถาม ๑๓๒



หลวงตาคะ ออกมาสู้กับนิรโทษข้างนอก ยากลำบากมาก อ่อนแอ ท้อแท้ แพ้มากกว่าชนะ

ตอบ ก็รู้ๆ กันอยู่...อยู่เพื่อแพ้แล้วอยู่ทำไม...สู้ไปอยู่ในสถานที่คาดว่าจะมีชัยไม่ดีกว่าหรือ ชัยภูมิการรบที่ดีเราเป็นต่ออย่างแน่นอน สู้ง่ายไม่ต้องใช้ความเพียรเยอะ.

คำถาม ๑๓๓



เรื่องขี้ลืมมันเกี่ยวกับการปฏิบัติด้วยหรือไม่คะ

ตอบ ไม่น่าจะเกี่ยวนะ แต่ถ้าเป็นความไม่ใส่ใจนะใช้.

“ ‘ธรรมะ’ นั้น หากเป็นสัจธรรมจริงแท้แล้ว ต้องเป็น
เรื่องในตัวไม่ใช่เรื่องนอกตัว ไม่ว่าจะปฏิบัติอย่างไร
สายไหนลัทธิในกายใดก็ตาม ผลลัพธ์ต้องรู้สิ่งเดียวกัน
คือรู้ทุกข์กับการดับทุกข์ในกายในจิตเรา นี้ หรือที่



เรียกกันว่าในรูปในนาม รู้เห็นด้วยปัญญาอันยิ่ง
เกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงกับถอนอุปาทานในรูปในนาม
รู้ถึงขั้นสูงสุดเป็นนิโรธ คือไม่เหลือเชื้อหรือดับ
ไม่เกิดอีก”







หมวด
ตำราเกี่ยวกับ
การปฏิบัติ

?





คำถาม ๑



กราบนมัสการครับ การปลงอสุภะ ทำไม่ต้องปลงด้วยการมองศพ หรือการนึกถึงสิ่งน่าเหม็นครับ ถ้าเรามองของสวย เช่น ภาพผู้หญิงสวยๆ แล้วมองให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง อย่างนี้ได้ไหมครับ

๑๐๗

ตอบ มองที่อะไรก็ได้ถ้าทำให้ใจเราเป็นสมาธิ ตั้งมั่น รู้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร สิ่งดังกล่าวนี้เขาเรียก “นิมิตกรรมฐาน” การเอาสิ่งสวยๆ งามๆ เป็นนินมิต แล้วมองให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง หากทำได้ทำเป็นก็ใช้ได้ แต่เปอร์เซ็นต์ความเป็นไปได้มันน้อย เพราะศพมันเป็นสภาพรูปที่ไม่มีวิญญาณครอง เป็นเพียงธาตุดิน ซึ่งเป็นของธาตุที่รวมเป็นรูปธาตุ (กายเรา) มีวิญญาณธาตุเป็นตัวประสานความคงอยู่หรือความเป็นไป ความเป็นหรือความตาย

คือความรู้สึกที่มีต่อรูปภาตุนั้นด้วย (ดูทั้งภายนอกภายใน) หากจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิพอ จิตก็จะเห็นภายในกาย คือเห็นกายทั้งหลายทั้งที่เป็นหรือตายก็มีสภาพที่ไม่ต่างกัน ความเป็นไป ความเจ็บป่วย ใช้ ความเจริญวัย ฯลฯ **ไม่มีความต่างหากจิตว่างจากความปรุงแต่ง**

จิตเป็นสมาธิเกิดปัญญาจะเห็นเป็นเช่นนี้ จิตจะคลายหรือถอนความยึดมั่นถือมั่นที่ตนหลง จิตจะทำหน้าที่แค่รู้-ดู, รู้-หลง, ยึด-อยาก, เอา-ปล่อยวาง, อะไรคือทุกข์ อะไรคือสุข อะไรคือเหนือทุกข์เหนือสุข หากจิตเพ่งจ้องจับรับรู้้อย่างนั้น เพียงเท่านั้นจิตสงบ ดิตเพ่งจ้องด้วยสมาธิ ไม่เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ไม่เกิดอาการปล่อยวางแบบเหน้อยหน่ายคล้ายกำหนด “หุดกลับ” เรียกสมถะ แต่ถ้าเห็นแจ้งแทงทะลุอุปาทานทั้งหลาย **ในจิตได้ เป็นวิปัสสนาญาณ นี่คือหนทางไปสู่ความดับสนิท (นิพพาน)** ลองมองผู้หญิงเป็นกับผู้หญิงตายดูสิ หลักการนะมันไม่ใช่แต่ใจมันมีแต่จะปรุง

ความจริงการดูภาพอสุภะ จุดประสงค์หรือเป้าหมายคือเป็นอุบายในการภาวนา (อบรมจิต) ไม่ว่าจะป็นสมถภาวนา อบรมให้จิตสงบ ให้สงบปกติไม่ปรุงแต่งฟุ้งซ่าน จนกระทั่งถึงฌานระดับต่างๆ สงบธรรมดาจนถึงระดับแข็งทื่อ เหมือนท่อนไม้หรือหิน ดับขั้นทั้งสี่ เหลือแต่รูปขั้นนี้ ไม่รับรู้อะไรสิ่งใดๆ เลย

กับอีกแบบคือแบบที่พระพุทธรูปองค์ทรงคันพบและแนะนำอันเป็นตัวเหตุปัจจัยก่อเกิดคำสอนพุทธะ นั่นก็คือวิปัสสนาภาวนา (การอบรมจิตสู่การรู้แจ้ง) เกิดปัญญาญาณ ไม่ว่าจะป็น ญาณ ๓, ญาณ ๕, หรือญาณ ๙, หรือญาณ ๑๖ เป็นลักษณะสภาวะอาการ

ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิตที่เป็นวิปัสสนาปัญญา นำสู่ การเข้าใจธรรมชาติของกายและจิตตามหลักอริยสัจ ๔ ถึงที่สุด ของทุกข์ (วิมุตติญาณทัสสนะ = เห็นแล้วหลุดแบบถาวร) หลุดพ้น จากอำนาจความหลง ความไม่รู้แจ้ง ความยึดติด ความคิด ความอยากต่างๆ ที่เรียกรวมกันว่า “อวิชชา” นั่นเอง.

.....

คำถาม ๒



กราบมนัสการองค์หลวงตา หลังจากหนูเข้าคอร์สอบรมที่ พังงา แต่หนูยังไม่ได้สภาวะอารมณ์ใดๆ แต่มีครีธาเต็มร้อย พยายามทำความเพียรตลอด จากนั้นหนูก็กลับมาปฏิบัติที่บ้าน ตอนเช้าเดินจงกรม ๒ ชั่วโมง ตั้งแต่ตีสามครึ่งถึงตีห้าครึ่งทุกวัน ยังไม่ได้กำหนดแบบตื่นนอนจนเข้านอน อยากทำแต่ยังทำไม่ได้

อยากถามองค์หลวงตาว่า ระหว่างเดินก็ยังมีความง่วงกับ ความคิดอยู่ ความง่วงบางวันก็มีบางวันก็ไม่มีเลย ถ้ามีจะง่วงหนัก มาก ลืมตาแทบไม่ได้ ลุกันหลายยก ผลัดกันแพ้ชนะ มีบางช่วง ขาอ่อนบ้าง แต่ก็พอสู้ได้ ซึ่งคิดว่าไม่ใช่ปัญหาเมื่อเดินจงกรมสู้ ความง่วง เพราะเราได้เคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอด แต่หนูติดอยู่ที่ มันมีความง่วงมารบกวนตลอดวันในช่วงทำงาน เริ่มตั้งแต่ขับรถ ไปทำงาน ระหว่างที่นั่งทำงาน ช่วงเช้า-ช่วงบ่าย มีตลอด บางครั้ง ถึงกับสัปหงกหน้าเครื่องคอมฯ ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยเป็น ของค์ หลวงตาชี้แนะด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ อนุโมทนาในความตั้งใจเพียรใฝ่รู้สัจจะ เรื่องความง่วงคือด่านแรก ผ่านให้ได้นะ เคยทำแบบหลับตามมาก่อน ส่วนมากอารมณ์ก็จะเป็นกันแบบนี้แหละ ไม่มีใครกระตุ้นว่าง่วงเป็นอุปสรรคการภาวนาอย่างยิ่ง พอจะออกก็ต้องเจอวิบากเก่าแต่มันจะเป็นอยู่กับเรารู้สึกพักหนึ่ง ความเพียรถึง มันก็จะมลายหายจาก

ตั้งใจทำที่บ้านเสาร์-อาทิตย์แบบเก็บอารมณ์เหมือนอยู่วัด น่าจะได้ผลคำตอบที่พึงพอใจ ตัวรู้ต้องต่อเนื่องกว่านี้ สติยังไม่เป็นลูกโซ่ สมาธิยังไม่ตั้งมั่น ต้องพยายามสังเกต ต้องรู้ต้องเห็นก่อนมันจะเป็น อันนี้จะง่ายกว่าเป็นแล้วมาตามแก้ไข พยายามเข้าคอร์สบ่อยๆ จะง่ายสุด สมาธิดับนิรอรณ ช่วงนี้ยังต้องอาศัยรูปแบบต้องเป็นสมาธิไร้นิमित หลอกความง่วงมารวมตัวกันให้หมด แล้วชั้ดกับมันที่เดียว เหมือนเปิดไฟในถ้าทำลายความมืดได้ หรือเหมือนเปิดของที่คว่ำ หงายของที่ปิดได้เลยแหละ.

คำถาม ๓



ก่อนหน้านี้อุบัติในแนวดูลมหายใจ ทำสมาธิเดินจงกรม จนเกิดปีติ สุข บางครั้งสงบจนเป็นอุเบกขา แต่เมื่อได้อ่านหนังสือ และฟังเทศน์การเจริญสติในแนวเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน จึงมีความสนใจและนำไปปฏิบัติ โดยหยุดการนั่งสมาธิ

แรกๆ ของการทำสติในแนวทางนี้ก็เกิดปีติ กายเย็นชาน เหมือนการนั่งสมาธิ แต่หลังๆ มีอาการมึนหัว เหมือนถูกบีบหัว ถ้าเดินจงกรมหรือทำจังหวะจะเป็นมาก ถ้าเจริญสติในชีวิตประจำวัน ก็ไม่มากเพราะไม่ต่อเนื่อง จึงรู้ว่าปฏิบัติไม่ถูก ปัจจุบันแค่มีความคิด ก็รู้สึกมึนหัวครับ ขอเรียนถามเพื่อทราบวิธีการแก้ไขครับ

๑๑๑

ตอบ ทำแบบสบายๆ อย่าทำด้วยตัณหา อย่าไปอยากได้ อยากเป็นอยากมี อย่าเพ่งจ้อง อย่าเอาสมาธิไปกดจิต ไม่ต้องมีการปฏิบัติหรือยอมรับใดๆ เพียงธรรมเกิดดับ ผ่านมาผ่านไป เท่านั้น ให้รู้ซื่อๆ ธรรมดา ธรรมชาติ อยู่ในที่โล่งๆ สายตามอง ออกไปไกลๆ จิตใจให้ปล่อยวาง เสมือนว่าเราไม่มีตัวตน ไม่มีกิเลส ตัณหาอะไรที่จะต้องไปแก้ไข มีแต่ใจดวงเดียวรู้ล้วนๆ เท่านั้น.

คำถาม ๔.๑



อยากสอบถามเรื่องวิธีการทำให้เข้าถึงสมาธิได้เร็วครับ

ตอบ ต้องฝึกให้มาก ปล่อยวางให้ไว ความคิดแต่ละครั้ง เหมือนสะเก็ดไฟ ความพอใจไม่พอใจเหมือนเชื้อ.

.....

คำถาม ๔.๒



ขอวิธีให้พ้นจากความรักรักใคร่

ตอบ ต้องเกิดปัญญาเห็นโทษของการยึดติด ไม่มีแก่นสาร สาระ เป็นมายา เห็นอารมณ์รักใคร่เป็นแค่จิต อยู่แค่จิต เกิดดับได้ ด้วยเหตุปัจจัยของวิชชากับอวิชชาเท่านั้น.

.....

คำถาม ๔.๓



ขอวิธีไม่ให้ติดอยู่ในภาพนิมิตที่เกิดจากสมาธิครับ

ตอบ ฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ให้ชัดเจน โปร่ง โล่ง ก้าวล่วงอารมณ์ทุกอารมณ์ที่เข้ามาในจิต รูปแบบนิมิตใดที่หลงบ่อยก็หลีกเลี่ยงเล็กทำ ง่ายที่สุดคือฝึกจิต แบบลืมนตาเสียก็สิ้นเรื่อง.

คำถาม ๔.๔



ขอวิธีทำให้นั่งสมาธิได้นาน

ตอบ ลักษณะท่าทางรูปแบบอริยาบถ อันนี้แล้วแต่สุขภาพ ใครมัน อยากนั่งได้นานๆ ก็บริหารท่าที่ที่สบายที่สุด แต่หาก หมายถึงสมาธิจิตแล้วละก็ หากทำแบบไหนได้ก็ให้ทำแบบนั้น เพียงแต่เรียนรู้วิธีการเข้าออกให้ชำนาญเท่านั้นเอง แต่การทำ วิปัสสนานั้นคือเริ่มต้นด้วยการฝึกเจริญสติรู้ละนิวรณ์ให้สิ้นไป สิ่งนี้เองจะทำให้สมาธิตั้งอยู่ได้นาน.

.....

๑๑๓

คำถาม ๔.๕



อยากรู้ถึงการเข้าถึงองค์ฌานต่างๆ เป็นอย่างไรครับ

ตอบ องค์ฌาน เป็นอาการของสมาธิจิตตั้งมั่นในแต่ละระดับ เมื่ออยู่กับปัจจุบันต่อเนื่องได้จะให้ผลดังนี้

ปฐมฌาน สภาวะความว่าง ความโล่งปรากฏขึ้นกับจิต จิตคิด แต่เรื่องธรรมะ คลุกอยู่กับสมาธิ เิบอิม มีความสุข มีอารมณ์ เป็นหนึ่งบ้างเป็นครั้งคราว รู้จักวางเฉยได้ในบางกรณี เช่นในเรื่องที่ไม่หลงยึดติดมากจนเกินไป

หุติยฉาน วางมากกว่าเดิม ไม่คิดอะไร วิปัสสนูปกิเลส อยาก เทคน้อยากสอนมีน้อย มีความเอิบอิม มีสุข มีสมาธิ วางเฉยได้มากขึ้น มั่นใจ เริ่มเห็นอริยสัจเกิดดับที่จิตนี้

ตติยฉาน มีสติรู้ตัวชัดในฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นความคิดเกิดดับได้ไว มีการวางเฉยได้มากยิ่งขึ้น หลงติดอารมณ์ปรุงแต่งอยู่บ้าง แต่กลับสู่ฐานได้ไว คิดสั้น ดับเร็ว

จตุตถฉาน รู้แจ้งถึงที่สุดของการเกิดภพชาติ ลึ้นความอยากดับสิ้นอุปาทานที่จะปรุงแต่งจิต รู้ว่าเสร็จกิจจบสิ้นพรหมจรรย์ มีอุเบกขาตามธรรมชาติ.

.....

คำถาม ๕



ทุกครั้งที่ยกมือจะมีเสียงกระดุกलันดัง ถือว่าเป็นปกติหรือไม่ เจ้าคะ ถ้าไม่ปกติจะแก้ไขอย่างไร เวลายกมือปฏิบัติแล้วมันตึงๆ ข้างใน ระหว่างกรามสองข้าง แล้วตึงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเข้าไปรู้บ่อยๆ ไม่ได้ตั้งใจมันก็เข้าไปอยู่ตรงนั้น บางครั้งเมื่อก็เป็น แก้อย่างไรเจ้าคะ

ตอบ กระดุกलันมีเวทนาอะไรมากไหม ถ้าทนได้ก็ทน ทนไม่ได้ก็ไปหาหมอรักษาจะได้หายสงสัยเสีย ทำเล่นๆ รู้เบาๆ ความเบื่อก็เป็นอนิจจัง ทำจนเห็นความเบื่อหาย คือทุกอย่างที่เกิดขึ้นถ้ายังไม่เห็นมันดับจิตจะหนัก แล้วจะทำให้ใจมันรับไม่ไหว ที่เรียกว่าทุกข์ขมหรือทุกข์ข็ง แปลว่าทนไม่ไหว มันหนักนั้นมันเป็นเช่นนั้นแหละ

คำถาม ๖



กราบเรียนหลวงตาครับ ผมพยายามฝึกโดยให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดในทุกอิริยาบถที่นึกได้ ปรากฏว่าผมเริ่มมองสิ่งต่างๆ เป็นเช่นนั้นเอง เช่น ของตกหล่นจากมือแตก เลี้ยววินาทีที่ของกระทบมันบอกว่าเป็นเช่นนั้นเอง ของทุกอย่างมีตั้งอยู่ดับไป (จิตบอกเอง) ได้อะไรมาใหม่หรืออะไรเสียก็ไม่ดีใจเสียใจมาก เหมือนกับสติจะทันกับอารมณ์มากขึ้น จากนั้นมาก็มองแบบนั้นมาเรื่อยๆ

เร็วๆ มานี้มีอาการที่มองทุกอย่างเป็นกลางและมีอาการเหมือนใจว่างขึ้น เบาขึ้น สบาย (อาการขึ้นมาแว็บหนึ่งแล้วหายไป) หลังจากนั้นมองทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง บางครั้งเหมือนมองทุกอย่างไม่ใช่สิ่งนั้นๆ แต่เป็นเพียงธาตุที่ประกอบขึ้นมา ไม่ใช่สิ่งนั้นๆ เช่น รกก็คือธาตุที่ขึ้นมาทำหน้าที่เท่านั้นเอง และเหมือนไม่มีอะไร (อธิบายเป็นคำพูดไม่ถูกเหมือนกันครับ) มีอะไรมากระทบอารมณ์ก็เพียงแต่ใจเป็นกลางๆ ไม่ได้เสียใจหรือดีใจ (จากภายใน)

เคยพยายามดูหนังเรื่องเศร้าๆ แล้วพยายามทดสอบดูว่าอารมณ์เป็นอย่างไร (โดยไม่ฟังครับ ปล่อยตามธรรมชาติ) ปรากฏว่ามันก็ไม่เศร้า เพียงแต่ดูเฉยๆ เหมือนกับจิตมันอยู่ของมัน อะไรกระทบก็รู้และวางครับ จะนั่งเฉยอยู่ และดำเนินชีวิตทำงานได้ตามปกติ ไม่รู้สึกหนักอะไร ตรงกันข้ามกลับรู้สึกสบายด้วยซ้ำครับ กายก็ทำหน้าที่ไป จิตก็อยู่ต่างหาก รู้สึกได้แต่ไม่เป็นอารมณ์ครับ ผมเรียนถามหลวงตาว่า ที่เรียนถามมาเป็นการมาถูกทางไหมครับ และเป็นสภาวะของอะไร และควรปฏิบัติต่อไปอย่างไรครับ

ตอบ ใ้ให้วัดผลการปฏิบัติเองที่สติสมารถตั้งมั่นต่อเนื่อง
ได้ไหม ใจยังมีนิวรณ์รบกวนอยู่มากน้อยเท่าไร ทำได้ตลอดเวลาหรือไม่ จิตยังมีอะไรท้อหุ่มหรือติดค้างคาอยู่ หากรู้แล้วก็ให้
รีบไปทำการบ้านที่เหลือ.

.....

คำถาม ๗



เวลาเดินจงกรม จะมีความคิดอ่านสอนตัวเองขึ้นมาในใจ
เป็นการคิดพิจารณาในธรรม เช่น เวลาคิดก็จะมีความคิดซ้อน
ขึ้นมาว่ามันเป็นขั้นที่ ๕ ผมจะอย่างไรดีครับ ...ทั้งความคิด
พิจารณาเสียงในใจทั้งหมด ถูกต้องไหมครับ

ตอบ รู้เฉยๆ ฝึกบ่อยๆ จนจิตตั้งมั่นได้แล้วมันก็จะหายไปเอง อารมณ์วิปัสสนูต้องให้สติรู้อยู่กับกายมากๆ เก็บอารมณ์
ได้ยิ่งดี.

คำถาม ๘



ผมเคยไปเข้าคอร์สกับหลวงตามาสองครั้งที่ไร่บุษบา พ.ย. ๒๕๕๖ กับสวนธรรมทีพวรรณ ก.พ. ๒๕๕๗ พอกลับมาทำงานก็ไม่ได้เจริญสติในรูปแบบอย่างต่อเนื่อง (ทำบ้าง) แต่ก็พยายามใช้สร้างความรู้สึกรู้สึกตัวขณะกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน (เดิน กิน นั่ง นอน ขับรถ พุด) ดูการเกิดเวทนาจากผัสสะตกกระทบ รู้ขณะที่จิตคิดหรือเผลอคิด แต่ก็ไม่ได้ตลอดเวลา

๑. ทำอย่างนี้จะช่วยให้สติโตขึ้น หรือศีล สมาธิ ปัญญา เกิดการพัฒนาได้ไหมครับ

๒. และควรจะทำปฏิบัติอย่างไร? ให้ได้ผลมากขึ้นในขณะที่ยังทำงานอยู่ครับ จากที่สังเกตมีความรู้สึกคิดน้อยลง โกรธน้อยลง ติดอารมณ์น้อยลงและใช้เวลาสั้นลงจาก ๓-๕ วันเหลือเป็นนาทีหรือบางทีก็ทันเห็น แต่ก็ยังมียังเป็นอยู่ กราบนมัสการหลวงตาช่วยชี้แนะครับ

๑๑๗

ตอบ ๑. ไม่น่าใจ ทำเท่านี้ ถ้าจิตสำรอกราคะ โทสะ โมหะ ได้ คืออย่างน้อยกิเลสมันลดลง ทุกข์น้อยเบาบาง ก็ถูกทางแน่นอน

๒. พี่ชุปลูกใหม่ยังต้องอาศัยข่มเหง คนเราฝึกจิตก็ต้องอาศัยความวิเวกสงบงัดเป็นปัจจัยพื้นฐาน กรณีที่เลือกไม่ได้ และมั่นใจว่าฝึกเป็นได้จึงจะทำที่ไหนก็ได้ เอาจานเป็นเรื่องใหญ่ เอาใจเป็นเรื่องรอง หรือจิตเป็นเรื่องใหญ่ งานใดๆ ให้เป็นเรื่องรอง ชีวิตที่มีกิเลสเป็นอย่างไร มีธรรมเป็นอย่างไร? ต้องทำความเข้าใจ

ให้ชัด แล้วค่อยว่ากันอีกที เวลา ๒๔ ชม. มันต้องมีช่องว่าง คนเรา
ไม่ได้ทำงานหาเลี้ยงชีพทั้งวันทั้งคืนหรอก

**อย่าพยายามหาเรื่องให้ใจมันทำ แต่พยายามหาเวลาทำใจ
เสียบ้าง** จัดได้ว่าเป็นคนที่เอาใจใส่การภาวนาดีมาก เป็นฆราวาส
ทำได้ประมาณนี้ โอกาสกิเลสตัดหน้าดับก็มีสูง ไปให้ถึงกรุงราชคฤห์
อย่าเพลินเพลินไปนอกทาง.

คำถาม ๙



“กราบนมัสการหลวงตาครับ กระผมเริ่มปฏิบัติมาร่วม ๒ ปี
โดยได้หยุดกินเหล้าอย่างเด็ดขาด แบบหักดิบและถือศีลทั้ง ๕ ข้อ
วันพระก็ถืออุโบสถศีล โดยสมาทานเอาที่บ้านครับ สำหรับหลัก
ปฏิบัติ คือ

๑. เวลาปกติ จะจับลมหายใจควบคุมกับพุทโธ เห็นแต่
ความคิดมากมาย แต่เมื่อออกมาจากการนั่ง ก็ยังมีความรู้สึกเบา
ครับ แม้จะไม่เย็นนอกเย็นใจมากนัก เข้า-เย็นจะสวดมนต์ครั้งละ
๓๐ นาที และมีเดินจงกรมบ้างสลับกันไป ซึ่งจะเดินได้สูงสุด
๑ ชม. ซึ่งรู้สึกว่า การเดินจงกรมจะควบคุมสติได้ดีกว่านั่ง แม้หลุด
ไปคิดมากมาย แต่ก็ยังคงก้าวเดินไปได้ตลอดตามจังหวะ

๒. เวลาปกติจะตามรู้การเคลื่อนไหวและท่องพุทโธด้วย

๓. ในปีแรกเมื่อผ่านไป ๕-๖ เดือนกระผมนั่งท่อง ซาติปิ
ทุกขา ชราปิทุกขา มรณัมปิทุกขัง จนสงบ ไม่แส่ส่าย แล้วพิจารณา

ย้อนหลังไปตั้งแต่เด็กจนโต จู่ๆ ก็น้ำตาไหลพรากแบบห้ามก็ไม่ได้ มันร่ำไห้ว่า โอ้...คนเรามันทุกข์จริงหนอ (เสมือนว่าเพิ่งรู้ว่าตัวเรานี่ทุกข์) ก็นั่งดูต่อไปจนน้ำตาขาดสายไปเอง จนสงบและมีแสงสว่างเล็กๆ ประมาณ ๑ นาทีก็ออกจากสมาธิครับ ซึ่งมีความรู้สึกว่ามีทุกวันทรัพย์สินต่างๆ หน้าที่การงานมีแต่จะรุ่งเรืองครอบครัวลูกเมียก็น่ารัก แต่กลับเห็นไปว่าทุกอย่างน่าเบื่อหน่าย

๔. เริ่มมองเห็นเจ้าตัวความคิดอยู่รำไร และเห็นชัดขึ้น เหมือนว่ามี ๒ คน แบ่งเป็นผู้ดู กับผู้คิด แต่ส่วนใหญ่ก็ยังหลงเข้าไปกับความคิดนั้นๆ เช่น เห็นรูปสวยก็ยิ่งชอบใจ จนเบื่อหน่ายเจ้าความคิดนี้มากครับ หรือแม้ความโกรธก็เพิ่งเห็นว่าตัวเราใช้เวลาโกรธขึ้นมา แม้เรื่องเล็กน้อย มันปรุงเสียจนจะฆ่าคนๆ นั้น

๕. อิริยาบถระหว่างวันที่ชัดเจน คือการเดินครับ เวลาเดินทุกขณะก้าว ก็จะมีพุทโธทุกขณะก้าวซ้าย-ขวา แม้จะลุกขึ้นยืนและก้าวเดินไปแล้ว อาจมีบ้างที่พุทโธยังไม่มา แต่ก้าวไป ๒-๓ ก้าวก็จะรู้เองว่า พุทโธจะมาจับที่เท้าทันทีครับ จากที่ผมเล่ามาโดยรวมขอหลวงตาโปรดชี้ทางที่ถูกที่ควรให้ด้วยครับ

ตอบ ทำถูกแต่ทำน้อยไป ควรเร่งความเพียรให้มากขึ้นกว่าที่เป็น ละคำบริกรรมพุทโธเสีย ใช้สติรู้กายรู้ใจโดยตรง โยนิโสมนสิการจะมากขึ้น ละเอียดขึ้น วิปัสสนาปัญญาจะพัฒนา เห็นการเกิดดับในชั้น ๕ ได้ไว.

คำถาม ๑๐



เมื่อได้สภาวะ ผมจะรักษามันไว้อย่างไรครับ

ตอบ อาการน้ำตาไหลขณะปฏิบัติ แล้วหากมีความเอิบอิม โลงโปร่งสบายตามมานั้นแสดงว่าเกิดปีติ อันเป็นนิमितหมายของวิปัสสนา อารมณ์วิปัสสนาอ่อนๆ แล้ว อย่าหลงตื่นตื่น ดีใจจนลืมตัวสติ ประคองจิตให้ตั้งมั่น รู้ดูเฉยๆ ทำไปเรื่อยๆ อย่าอยากไปพูดคุยบอกกล่าวเล่าเรื่องให้ใครฟัง ทำรู้อยู่กับปัจจุบันให้เกิดสมาธิตั้งมั่น เฉยกับอารมณ์นี้ไปให้ได้ กล้าดู กล้าสังเกต ว่ามันเกิดมาจากอะไร และดับไปด้วยเหตุปัจจัยใด ขณะไหน รู้เห็นเฉยๆ อย่าเข้าไปในอารมณ์ ไม่ต้องค้น ดูเฉพาะที่มันเกิด ไม่เห็นไม่รู้เท่าทันก็แล้วไป กลับมาเริ่มรู้อยู่กับอาการกายใหม่ อย่าจ้อง ทำสบายๆๆ ให้จิตเหมือนญาติผู้มาเยี่ยมใช้ ด้วยกายเราคือผู้ป่วยใช้ จิตไม่ใช่ผู้ป่วย อาการป่วยเป็นสภาวะ จิตก็คือจิต ทุกข์เป็นสมมติเกิด-ดับ ในจิต แต่จิตก็ไม่ใช่ตัวเกิด-ดับ ดูให้ชัดเจน.

คำถาม ๑๑



ในช่วงนี้ ทำความรู้อีกตัวให้ชัดกับทุกอิริยาบถของการเคลื่อนไหว และพยายามทำให้ต่อเนื่อง ยิ่งทำให้ชัดมากเท่าไร ยิ่งเห็นตัวตนมากขึ้น โดยเฉพาะความโกรธ ความไม่พอใจ ตอนนี้ระลึกถึงหลวงตาสุริยามากเลยอะ จะขอเข้าปฏิบัติธรรม เพื่อให้รู้ต่อเนื่องและชัดมากขึ้น

ตอบ ความต่อเนื่องของการพัฒนาอินทรีย์ทั้งห้า เป็นการศึกษาการทำให้ขั้นสูง อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา สามารถประจักษ์แจ้งไตรลักษณ์ในขั้นนี้ได้ ตามคุณภาพของอินทรีย์ตามแต่ฐานานุรูป.

๑๒๑

คำถาม ๑๒



ได้ฝึกปฏิบัติแล้วรู้สึกปวดหัวเหมือนไปเพิ่งความคิดตลอดช่วงหลังมันหลงไปในความคิดจะรู้สึกตัวเบา วูบวาบ แม้กระทั่งนอกเวลาปฏิบัติ ไม่ทราบว่าจะควรจะทำอย่างไรต่อไป?

ตอบ การปฏิบัติไปด้วย พร้อมกับมีผู้ดูแลแก้ไขอารมณ์ปฏิบัติไปพร้อมเป็นเรื่องที่ดีที่สุด เพราะเป็นเรื่องปัจจุบัน เรื่องของมายาตัณหาทุกข์ กรรมฐานนั้นเป็นเรื่องของปัญญาความรู้ในกอง

สังขาร คือ ภาพรวมทั้งหมดคือชั้นพื้นฐานอุปนิสัย ทิฏฐิ จริยา
ความคิด พื้นฐานอารมณ์ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิปัญญา ฯลฯ
คือเป็นการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เป็นปัจจุบันธรรมตลอดเวลา

.....

คำถาม ๑๓



เดิมผมเห็นว่าตัวรู้กับจิตเมื่อก่อนเป็นคนละอัน เมื่อปฏิบัติ
ต่อมา ผู้รู้กับจิตรวมกันเป็นอันเดียว กลายเป็นความรู้สึกรู้ตัว ที่ว่าง
และเบา ตอนนี้ผมเห็นว่าตัวรู้กับจิตเป็นสิ่งเดียวกัน อยากกราบ
เรียนถามพระอาจารย์ว่า ผมเข้าใจถูกต้องไหมครับ และผมควรทำ
อย่างไรต่อไปครับ

ตอบ ขณะนี้เหตุปัจจัยเป็นเช่นนี้ คำตอบก็คือถูก แต่หาก
ทำเหตุปัจจัยให้ดีกว่านี้ สภาวะที่ไม่ใช่ออย่างนี้ ถูกกว่านี้ก็ยังมีอยู่อีก
และถึงกับไม่มีกายมีจิต มีแต่ผู้รู้ก็มี ไม่มีกายไม่มีจิต ไม่มีผู้รู้
มีแต่ธรรมก็มี

คำถาม ๑๔



ผมเคยปฏิบัติแนวหลวงปู่สรวง คือท่อง เกศา โลมาฯ มาหลายปี เพิ่งมาเริ่มแนวหลวงพ่อเทียนได้หนึ่งปี โดยปกติตื่นตีสามนั่งไปทุกวันประมาณหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ระยะเวลาสองเดือนมานี้ ในระหว่างการปฏิบัติเกิดอาการลั่นบ้าง โยกเบาๆ บ้าง เกร็งเป็นพักๆ อยู่เช่นนี้ (ผมเคยประสบอาการเช่นนี้มาก่อนเมื่อฝึกตามวิธีเก่า) บางครั้งเป็นชั่วโมง แต่ผมไม่เคยหยุดปฏิบัติ จะเกิดก็ปล่อยให้เกิด ผมไม่เคยพบคำอธิบายในหนังสือของหลวงพ่อเทียน แต่ดูเหมือนพระอาจารย์เคยตอบคำถามว่าเป็น “จิตพลิก” ถ้าเป็นจิตพลิกแล้ว ผมควรจะทำอย่างไรต่อไป

๑๒๓

ตอบ “ดูเหมือนจะไม่เคยพูดนะ ว่าอาการเช่นนั้นคือ “จิตพลิก” เพราะจิตพลิกหมายถึง ความเป็นมรรคเป็นผลเลยที่เดียว พลิกจากดำเป็นขาว พลิกจากไม่รู้เป็นรู้ พลิกจากโง่เป็นฉลาด พลิกจากสมณะเป็นวิปัสสนา พลิกจากอัตตาเป็นอนัตตา พลิกจากปุถุชนเป็นอริยะ

อันนี้ทำมาตั้งนานแล้วก็ยังไม่เห็นว่ามီးอะไรดีขึ้น ไม่เห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลง ไม่ไปหน้ามาหลัง พลังการอยู่กับปัจจุบันก็ไม่เข้มแข็ง เรียกว่าพลิกไปทางไหนยังไม่เป็นหรือได้เลย เราคิดเอาเองจะเกิดก็ปล่อยให้เกิด ไม่ใช่อย่างนั้น นี่เป็นอารมณ์ที่เกิดอยู่ซ้าซาก ปฏิบัติมาหลายปีก็ติดอยู่แค่อุปาทานนี้เท่านั้นหรือ? อันไหนไม่ดีไม่ใช่ทาง หรือถูกทางแต่ไม่ก้าวหน้า ก็ควรปรับเปลี่ยนแก้ไข

ชีวิตนี้ไม่ได้มีเวลาให้อะไรมากมายนัก ไหนจะแก่ชรา โรคภัยไข้เจ็บ เบียดเบียน กิเลสตัณหา ชุระหน้าที่การงาน และที่สำคัญคือ “ความหลง” เกิดหลงทางเข้าไปในปีติ สุข สมานิ นิमित อะไรสักอย่าง ส่งผลเป็นวิบิสนุ วิปลาส ฤทธิเดชอะไรขึ้นจะกลับมา ยาก บางครั้งปล่อยไปเรื่อยอาจหลงยึดเอาเองว่าสิ่งที่ตัวกำลังทำนี่คือทาง (มรรค) หลงอัตตา มานะ ทิฏฐิ หลงยึดติดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งว่าใช่แน่แล้ว แก่ทีหลังจะลำบาก

ส่วนคำถามที่ว่า ถ้าเป็นจิตพลิกแล้วควรจะทำอย่างไร? ถ้ามันพลิกจริงแล้วไม่ได้ทำอะไร ก็มีแต่จะบอกหรือเตือนว่า อย่าไปทำอะไร และเราก็จะรู้ได้ด้วยตนเองว่า ไม่ต้องไปทำอะไรกับกรรม เราเพียงทำหน้าที่ผู้รู้เท่านั้น ที่สำคัญคือทำหน้าที่ผู้รู้ให้ถูกต้องสมบูรณ์ให้ต่อเนื่องและมั่นคง ก็ให้เห็นธรรมะแท้ๆ ที่ไม่มีอะไรเกิดอะไรดับ.

.....

คำถาม ๑๕

ปกติเป็นคนคิดมาก แต่ตอนนี้กำลังฝึกสติในชีวิตประจำวัน เวลาเดินจะพยายามรู้สึกถึงเท้าที่กระทบพื้น และพยายามเอาความรู้สึกให้อยู่กับกิจกรรมที่ทำ พอว่างจากงานก็จะคลั่งนี้ว พอมีความคิดมาจะไม่สนใจความคิดนั้น ความคิดมันก็หลุดไปเองและความคิดไม่ค่อยมี มาจนตอนนี้ใจโล่งกว่าแต่ก่อนมาก แต่สงสัยว่าดิฉันห้ามความคิดหรือไม่

ตอบ เห็นใจโล่งเป็นครั้งคราวคงยังไม่เพียงพอ ควรได้สัมผัสบ่อยๆ และต่อเนื่องยาวนานและเป็นปกติ ปล่อยางความคิด เพราะเห็นโทษ และประโยชน์คือปัญญารู้เท่าทัน แต่ห้ามหรือกั้นความคิดไว้คือสมาธิ.

คำถาม ๑๖

เมื่อปฏิบัติมาแล้วเป็นเวลานานพอสมควร แต่ทำไมการปฏิบัติของเรามีความรู้สึกว่าไม่ก้าวหน้า ทำให้รู้สึกท้อแท้และเป็นความขี้เกียจปฏิบัติไปโดยปริยาย จะมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้มีกำลังในการปฏิบัติอีก และถ้าปฏิบัติอีกมีโอกาสนี้จะก้าวหน้าไหมคะ

ตอบ ปฏิบัติไม่จริงจัง ทำให้ไม่เด็ดขาด ได้รับความต่อเนื่อง ผลก็จึงไม่เกิดปัญญาทันตาเห็น หรือไม่ได้รับประโยชน์ของการฝึกอย่างชัดเจน ต่างแก่ล่วงภาวะเดิม ฝึกหัดต่อไฟที่บังคับบ่อยๆ สิ...ก็มี ๒ อย่างให้เลือกคือ แพ้กับชนะ หรือก้าวไปข้างหน้าสู่ความเป็นแชมป์ หรือไม่ก็ถูกกิเลสถล่มถลุงยับซักตาตั้งตกเวทีไปเลยก็มี ยิ่งลึกยิ่งลำบาก ยิ่งสูงยิ่งต้องเพียรพยายามมาก คนรู้เรื่องกีฬา คนเล่นกีฬาได้เล่นเป็นนั้นมีมาก แต่คนที่ยึดเอาเป็นอาชีพหรือที่เป็นแชมป์นั้นมึ้น้อยเพราะอะไร.

คำถาม ๑๗



สมัยก่อนเวลากลับ สติก็จะรู้ตอนที่กลับขึ้นมาแล้ว แต่ตอนที่ภาวนาไปเรื่อยๆ จะเห็นเป็นกระบวนการ คือ ตาเห็นรูป แล้วจิตก็ปรุงแต่ง (วิญญาน ทำให้เกิดนามรูป คือสังขาร) แล้วถึงค่อยเกิดเวทนา คือ ความกลัว (ไม่ชอบสิ่งที่เห็น) พอดูไปเรื่อยๆ เวลาที่จิตเริ่มจะปรุงแต่งก็จะรู้ ความกลัวก็เลยยังไม่ทัน เกิดการรู้แบบนี้เป็นการรู้ที่ถูกต้องหรือเปล่าคะ? แต่ว่ากระบวนการที่เห็นเค้าเกิด-ดับไว้มาก

๑๒๖

ตอบ รู้ถูกแล้ว รู้ทุกข์แล้วปล่อยวางได้ทันที่นั่นแหละคือ การรู้ธรรมในอริยสัจ...รู้ทุกข์เกิด-ดับ สังเกตรู้ดูพฤติกรรมมาฆาของจิตเช่นนั้นไปเรื่อยๆ.

.....

คำถาม ๑๘



กระผมเป็นพระบวชใหม่ บวชเอาพรรษา เคยนั่งสมาธิมาก่อน จิตก็ไม่สงบ แต่พอมาลองฝึกการเจริญสติของหลวงปู่เทียมน มาหนึ่งสร้างจังหวะ รู้สึกว่าสติเย็นมากและว่างเปล่า ผมฝึกสร้างจังหวะจนรู้ว่าตัวเองนิ่งขึ้น แล้วผมมานั่งสมาธิ รู้สึกว่า สตินิ่งขึ้น หายใจละเอียดมากขึ้น กำหนดจิตไปที่ขาที่ปวด แล้วรู้สึกว่าเหมือนตัวเองตัวใหญ่ขึ้นเต็มห้อง รู้สึกว่ามีสติอยู่กับลมหายใจ เห็นตัวว่าง พอเห็น

ผมก็ตั้งมันออกมา อยากถามว่าผมต้องแก้อะไรบ้าง? อยากให้
หลวงตาแนะแนวทางการปฏิบัติครับ

ตอบ อย่าเผลอไปเน้นที่ตัวนั่ง ให้เน้นที่พุทธะคือสติผู้รู้
รู้ตัวอยู่กับกายสังขารฐานกาย ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั่วทั้งร่างกาย
เพื่อประคองระลึกรู้ให้ต่อเนื่องมันคงเข้มแข็งจนผ่านเวทนา ผ่านปีติ
ผ่านนิมิต ผ่านนิเวรณทุกตัวได้ ภายใต้อัจฉิตที่โปร่งโล่งเบาสบาย อิสระ
และที่สำคัญคือพยายามทำให้จิตตื่นอยู่ทุกลมหายใจ หากสติน้อย
ความตั้งใจสูง ศรัทธามาก ผู้ฝึกใหม่ มักจะปรากฏนิมิตเช่นนั้น

หากลืมหงอทำหรือสลับกับการเดินจงกรม จะช่วยให้ปีติหรือ
นิมิตที่เกิดขึ้นหายไปได้เลย เหลือคงไว้แต่สติสมาธิอันบริสุทธิ์
หรือหากจิตของผู้ใดเอนเอียงไปในศรัทธาจริตมาก แม้มันไม่หลับตา
สติที่ปรากฏขึ้นจะโน้มเอียงไปทางรู้ตัวทั่วพร้อมล้วนๆ ไม่มีนิมิต
เจือปน

หากแม้มันมีปีติเกิดขึ้นอยู่บ้างแต่ก็มักจะเป็นความตื่นตัว
ความโล่งใจ ความสว่างภายในที่ค่อนข้างจะไหลลื่นไปสู่ความสุข
และรู้ตัวทั่วพร้อมอย่างเดียวกันเสียเป็นส่วนมาก ซึ่งอาการเช่นนี้
จะมีความโน้มเอียงไปสู่การเกิดปัญญาและอุเบกขาได้ง่าย

จำง่าย ๆ ว่าการฝึกจิตนั้นเพื่อให้เกิดการรู้ตัวตื่นตัวอยู่เสมอ
สติรู้เท่าทันความคิด จิตปรุงแต่งเกิด-ดับอย่างไร ให้รู้เท่าทัน
เท่านั้น.

คำถาม ๑๙



ตอนช่วงที่ฝึกใหม่ๆ เวลาที่จิตไปเห็นต้นหา จะสังเกตเห็นว่า เกิดผัสสะไปกระทบก่อน เช่น ตาเห็นรูป แล้วเกิดต้นหา เห็นจิตเค้าดีขึ้นๆ เวลาเกิดค่ะ แต่พอฝึกๆ ไป บางทีก็จะเห็นจิตปรุงแต่งหลงไปคิด แล้วถึงเกิดต้นหา ภพชาติ ขึ้นมา ตอนที่เห็นจิตหลงไปคิด ปรุงแต่ง อันนี้ใช้ตอนตัววิญญาน ทำให้เกิดนามรูปในปฏิจจสมุปบาทหรือเปล่าคะ

ตอบ ไซ้ก็ได้ ไม่ไซ้ก็ได้ การรู้ปฏิจจสมุปบาท ถ้ารู้แจ้งจะสิ้นสงสัย ทุกข์จะทุเลาเบาบางหรือหมดสิ้นไปด้วย สติเป็นปรมาตถ์ เห็นการเกิด-ดับในชั้นที่ ๕ ซึ่งถือว่าเป็นสัมผัสอาการของปฏิจจสมุปบาท นั่นคือการคลายกิเลสได้ระดับหนึ่งแล้ว แต่ถ้าตรีกตามอาการ ไม่มีมรรค ไม่สามารถประหารสันตติในจิตได้ อนิจจัง อนัตตาไม่ปรากฏชัด จึงจะไม่รู้จักทุกข์ในปฏิจจสมุปบาททั้งสายอย่างแท้จริง ห่วงไซ้ปฏิจจสมุปบาทยังหมุนวนทำงานอยู่เช่นเดิม สิ่งที่ต้องทำคือ เจริญสติให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ในวิญญาน ด้วยมหาสติญาณทัสสนะเสีย

เห็นอาการทั้งหลายคือทุกข์หรือธรรมชาติเกิดดับเท่านี้ก็พอแล้ว จงเป็นผู้ดู อย่าเข้าไปอยู่ในความรู้ อย่าเข้าไปรู้ แต่จงรู้ อยู่ปัจจุบัน รู้เท่าที่มันเป็น เห็นเท่าที่มันเกิด.

คำถาม ๒๐



ทุกวันนี้ภาวนาไป รู้สึกจิตซีด บางวันสติก็เกิด บางวันก็ไม่เกิดคะ จะมีวิธีสร้างกำลังใจให้ตัวเองในการภาวนาอย่างไรดีคะ จะขอปฏิบัติบูชาตลอดไป จนกว่าจะถึงที่สุดแห่งทุกข์ค่ะ

ตอบ นี่คือการ “จิตตก” หลุดออกนอกเส้นทาง ตกลงสู่อารมณ์เสื่อม ไปเที่ยวโรงพยาบาล หรือเที่ยวป่าช้า สนทนากับเทวดา ปลีกวิเวก สนทนากับครูบาอาจารย์เป็นครั้งคราว

สติ แปลว่าความรู้อัตว์ ความระลึกอารมณ์ของกายและจิต สติคือสภาวะที่รู้กายเคลื่อนไหว รู้จิตใจนึกคิด (รู้กาย เวทนา จิต ธรรม) กำหนดรู้เมื่อไหร่สติก็จะทำหน้าที่เมื่อนั้น หากหมดกำลังใจ ท้อแท้อาจสร้างเหตุปัจจัย จูงใจให้ขยันหมั่นเพียร อุตสาหะ ประสพความสำเร็จเพื่อให้กายเฝ้าดูการกำหนดรู้ดำเนินต่อไปได้ โดยพิจารณาถึงประโยชน์-โทษที่จะได้รับกับชีวิต หากทำตามหรือไม่ทำตาม

ดำตัวเอง สอนตัวเอง ฝึกตัวเองให้มาก ยิ่งสูง ยิ่งละเอียด ยิ่งต้องใช้ความเพียรต่อเนื่องสูง หากสอนตัวเองไม่ได้ ก็ไปหากัลยาณมิตรชี้แนะชักนำ หรือช่วยกล่อม จะให้ดีจริงๆ ก็คือให้เฝ้าดู เช็คดูอาการที่เกิดกับจิตตัวเองนั่นแหละ จริ่งเห็นอยู่ตรงนั้น ลื่นทุกข์ ถ้าสุขก็อยู่ตรงนั้น เฝ้าดูอาการของจิตที่ติดอารมณ์ ดูใจตรงๆ ได้นี้แหละเรียกว่าใช้โยนิโสมนสิการ เธอลองไปทำโยนิโสภาให้เป็นโยธัมมังฯ ดูบ้างสิ ตรงนั้นมีคำตอบให้ให้กับจิตทุกดวง.

คำถาม ๒๑



บางที่จิตก็ยึดกาย บางที่ก็ไม่ยึดกาย บางที่จิตยึดจิต ไม่ยอมวาง บางที่ก็วางจิต วางโดยไม่รู้ตัว บางที่ทุกข์ บางที่รู้ทุกข์ ไม่สนใจทุกข์ จิตนี้สุดๆ ผมควรจะดูกริยาของจิตต่อไปใช่ไหมครับ

ตอบ ใช่

ทำสติให้ใหญ่เหมือนไฟที่ลุกโพล่ง ส่องสว่างทำลายความมืด คืออุปาทานหายไป แล้วจะมีกายมีใจที่ไหนอีก.

.....

คำถาม ๒๒



ขอความกรุณาจากหลวงตาด้วยค่ะ ขณะพูด กำหนดอิริยาบถอย่างไรคะ

ตอบ กำหนดอาการที่ปากขยับไปด้วย กำหนดดูอาการของจิตไปด้วย เพราะผู้ปฏิบัติที่สามารถดูสัมปชัญญะบรรพได้ (คือกำหนดอิริยาบถย่อยๆ ได้) แสดงว่าผ่านการฝึกกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่มาบ้างแล้วพอสมควร จึงไม่ยากที่จะดูจิตไปด้วยพร้อมๆ กัน ที่ปฏิบัติกันโดยทั่วไป ส่วนมากจะเป็นแบบหลังนี้เสียมากกว่า หรือไม่บางครั้งจิตยังไม่มีกำลังของสติก็นำความคิดขั้น ๕ มาพิจารณากันแล้วแทนที่จะเป็นผู้เห็นขั้น ๕ ทำงาน

กลับกลายเป็นว่าถูกอุปาทานชั้นร์ดูดกลืนเข้าไปอยู่ในวังวนนั้น
เสียนี้ แทนที่จะเข้าถึงวิชามังกายทำลายชั้นร์ ก็กลับเป็นวิตก วิจารณ์
กายอย่างไร้สติ เป็นปฏุมญาภิสังขาร คือการคิดดี ดีๆ เรายังเอง
เพียงแต่คิดเรื่องกายภายใต้กรอบอสุภัสถัญญาเท่านั้น.

.....

คำถาม ๒๓



ขอนุโมทนา กราบขอบพระคุณหลวงตาที่เปรียบเสมือน
ดวงไฟที่ทำให้สัตว์โลกอย่างลูกๆ ได้พบหนทางสว่าง มีดวงตาที่
เห็นธรรมได้บ้าง เข้าใจในเรื่องของภพภูมิ ความจริงเป็นเพียงอาการ
ที่เกิดขึ้นกับจิตเท่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

๑๓๑

เวลานี้เหมือนได้ชีวิตใหม่หลังจากที่ได้รู้จักวัดป่าโสมพนัส
เข้าคอร์สปฏิบัติธรรมหลายครั้ง ได้ต่อสู้กับกิเลสของตัวเองอย่าง
หนัก ความยึดมั่นถือมั่นต่างหากที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ในขณะที่
ตกอยู่ในสภาวะถูกกิเลสเผาใจ รู้สึกตัวเหมือนเป็นโรคชนิดหนึ่ง
นั่นก็คือโรคความคิด คิดแล้วก็ปรุงแต่ง ทำให้เกิดอารมณ์ พอใจ
ไม่พอใจ ล้วนแต่ความทุกข์ทั้งสิ้น แต่ด้วยคำสอนของหลวงตา
ทำให้มีสติ พยายามจะเอาชนะตัวกิเลสทั้งหมด ในที่สุดก็หลุดจาก
ห่วงของความคิดและความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน ซึ่งกว่าจะหลุดได้
ก็อาการร่อแร่เหมือนกัน

เวลานี้จิตหยุดปรุงแต่ง ทำให้มีความเย็นและสงบเข้ามาแทนที่
แต่ก็ยังมีอาการพอใจกับอาการที่เกิดขึ้น ก็พยายามบอกกับตัวเองว่า

มันไม่เที่ยงนะ เพียงจิตเราเย็น จิตเราสบายมองเห็นสิ่งรอบข้าง ก็รู้สึกสบายไปหมด เพราะจิตเราเองต่างหากที่สบาย ไม่ใช่สิ่ง แวดล้อม ก็คอยสังเกตอาการที่เกิดขึ้นกับจิตเสมอๆ รู้สนุก เป็น เรื่องที่ชวนติดตาม เป็นเรื่องที่ควรศึกษา อยากจะบอกกับทุกคนว่า ธรรมชาติไม่ใช่สิ่งที่ไกลตัวเลย ทุกคนมีสิทธิ์เข้าถึง มีสิทธิ์พบแสงสว่าง ในชีวิตได้

ตอบ อนุโมทนา อย่าชะล่าใจเสียละ เพราะกิเลสนั้นมี แปรผกผันสิ้นพันกระบวนเพลง จอมยุทธที่ดีต้องเก็บกระบี่ไว้กับตัว หมั่นทบทวนเพลงยุทธ นักปฏิบัติธรรมสมัครเล่นใหม่ๆ อย่ามัวหลง ชื่นชมกับผลงาน ระวังอย่าให้ใจห่างสติก็แล้วกัน.

คำถาม ๒๔



ช่วงนี้ฝึกเจริญสติ เวลาที่จิตมีสมาธิมากขึ้นจะได้ยินเสียง ซึ่งอยู่ไกลมากๆ เห็นตัวจิตที่อยากได้ยินต่อ จิตที่สงสัย แล้วก็ ลังการปรุงแต่งต่อว่าหรือว่าเป็นหุทิพย์ แต่สติก็ทำให้ระลึกขึ้นได้ว่า จริงๆ แล้วก็แค่สภาวะธรรมดา ก็ยังเกิด-ดับให้เห็นเท่านั้นเอง ยังปฏิบัติอยู่ในร่องรอยใช่ไหมคะ

ตอบ ให้ฟังเสียงจิต ให้ได้ยินเสียงใจ เสียงแห่งความสงบ เสียงแห่งความเงียบ เหมือนการปรบมือข้างเดียว **หุทิพย์คือการ ได้ยินเสียงปัญญาสอนใจเรา.**

คำถาม ๒๕



ตอนนี้ปฏิบัติแบบตามรู้กายรู้ใจในชีวิตประจำวัน เผลอไปคิด
รู้ได้ดีขึ้น รู้สึกว่ากายไม่ใช่ตัวเราได้อบยโดยเฉพาะตอนทำงานบ้าน
แต่ใจรู้สึกว่าเป็นตัวเราอยู่ อ่านหนังสือธรรมะมีความรู้สึกที่เข้าใจ
มากขึ้นอย่างประหลาด

ตอบ ฟืนติดไฟ ใจติดธรรม “ฉันใดฉันนั้น” ไม่ใช่เรื่อง
แปลกที่ไฟที่ถูกจุดติดแล้วจะลุกกลามเป็นทะเลเพลิง เพียรเพ่งเผา
เรา-เขา ออกไปให้หมด พยายามให้เหลือแต่ธรรมชาติรู้

.....

๑๓๓

คำถาม ๒๖



เวลาเดินทางบนรถโดยสารหนูก็จะเฝ้าดูการเคลื่อนไหว
ของร่างกาย เช่น กระดูกนิ้ว ประมาณชั่วโมงกว่าในแต่ละครั้ง
ปรากฏว่า จะมีอาการเบลอๆ คล้ายกับไม่ใช่ตัวเราละ เวลาลง
จากรถเดินจะรู้สึกว่าตนเองเดินชัดมาก แต่เหมือนไม่ใช่ตัวเอง
จนบางครั้งหนูก็ไม่กล้าที่จะเฝ้าดูตัวเองอีก ไม่ทราบจะแก้ไขอย่างไร
ดีคะ เพราะใจยังอยากที่จะฝึกสติต่อไป

ตอบ อย่าดูแบบเพ่งจ้องเข้ามาข้างในมาก ปล่อยจิตมัน
ไปเที่ยวบ้าง จิตมันเหงาซึมเซา เอาสติคล้องใจ อย่าไปมดใจ รู้
ดูห่างๆ ดูแบบสังเกตุ ดูแบบญาติมิตร.

คำถาม ๒๗



ขณะที่อยู่กับชีวิตประจำวันจะหลงบ่อยครั้งแต่มีบางช่วงที่มือขยับไปหยิบของ จะเห็นมือเคลื่อนออกไป จะเห็นความไหวของจิต เกิดความรู้สึกตัวขึ้นเหมือนตอนทำจังหวะ ๑๔ ทำซ้ำพอรู้สึกมาที่หนึ่งก็จะขยับนิ้วสร้างความรู้สึกตัวขึ้น และก็หลงต่ออีกครับ เป็นอยู่แบบนี้ทุกวันครับ

ตอบ การปฏิบัติธรรมก็คือการพยายามสร้างตัวรู้ (พุทธะ) มาอยู่กับตัวหลง (โมหะ) นี้แหละ.

คำถาม ๒๘



ช่วงหนึ่งผมดูจิต อยู่ๆ จิตก็เกิดขึ้นเหมือนมีก้อนน้ำแข็งอยู่ในจิต เห็นแค่อุชมาก เห็นแรกๆ ไม่เป็นกลางมีความชอบมาก และผมก็แอบยิ้มด้วยครับ แต่พอดูไปนานเข้า รู้สึกว่าไม่เอาความสุขแล้วครับ เห็นแค่อุชไม่ใช่เราสุข เริ่มเห็นมีสิ่งหนึ่งไม่ดีขึ้น แต่มีอีกอันที่ดีขึ้นครับ ไม่รู้ว่าเป็นอะไรครับ มีความรู้สึกที่จิตทุกข์ ไม่ใช่เราทุกข์

ตอบ มีจิตกับสิ่งที่ไม่ใช่จิต จิตคือรู้นี้คือของจริง ตัวที่ตื่นคือกิเลสมายาของปลอม จิตแท้ไม่ทุกข์ ที่ทุกข์คือกิเลส รู้แค่อาการ

รู้แค่ว่ามีความคิดจรรยาเข้ามา **ทุกอย่างเป็นสักแต่ว่า** อย่าสนใจใน
ชื่อสมมติ ปริมาตรคือความจริงที่ปรากฏกระทบในจิตขณะนั้นๆ
ทำใจให้เป็นกลาง แล้วพุทธะจะปรากฏเอง ใจเย็นๆ.

.....

คำถาม ๒๙



ขณะที่รู้สึกตัวไป ขยับตัวไปดุจิตไปด้วย เห็นความเย็นดับลง
เว้าเบาๆ ลึนๆ เป็นช่วงๆ ครับ ระหว่างวัน

ตอบ ก็ทำดีแล้ว ให้เห็นการดับเย็นนี้บ่อยๆ เหมือนชุด
บ่อน้ำ ได้น้ำก็มีความสุข สนุกกับการกินดื่ม.

๑๓๕

.....

คำถาม ๓๐



พอจิตดูไปดูมามีช่วงหนึ่งครับหลงตา ผมก็ดูจิตไปหาๆ
อยู่ เห็นเค้าทำงานตลอดเวลา เปลี่ยนแปลงไปตามที่เค้าอยากจะ
เปลี่ยน แต่อยู่ดีๆ เค้าก็หายเข้าไปที่ไหนก็ไม่รู้ครับ ตอนนั้นรู้สึก
เหมือนได้พักผ่อนเลยครับไม่มีการทำงาน แล้วพอเค้าออกมาจาก
ตรงไหนก็ไม่รู้ ก็ทำงานต่อคือปรุงแต่งของเค้าต่อไป

เห็นแบบนี้ ๓ ครั้งแล้วครับ สิ่งที่สามารถเห็นได้มีแค่นี้ครับ
ผมเห็นว่าจิตนี้เค้าทำงานได้เอง เราทำอะไรไม่ได้เลย จะตั้งใจปฏิบัติ

ต่อไป ชาตินี้จะอุทิศให้กับการเจริญสติอย่างเดียวเลยครับ

ขอความเมตตาหลวงพ่อตาแนะนำผมด้วยครับ ความรู้ทางธรรม หรือสมาธิผมทำไม่เป็นเลยครับ ที่รู้นี้ก็ไม่รู้ว่ามีส่วนไหนผิดบ้าง ขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อตาที่เมตตาให้โอกาสแก่ผู้มาใหม่

ตอบ ดูให้เห็นเป็นเพียงจิต ไม่คิดปรุงแต่งตาม วัฏธรรม ก็คือวัฏธรรมชาติของจิตนี้แหละ รู้เรื่องจิตนี้ยิ่งกว่ารู้อภิธรรม-สมาธิขั้นไหน ระดับใด ไม่ชวนวิจารณ์อันนั้นวางไว้ก่อนนะ เรื่อง ตำราอย่าได้เอามาตำใจ เอาแค่ไม่ไหลไปกับความคิด ไม่ติดความง่วง ก็พอ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด ตีตออารมณ์ ปล่อยวางได้ สลายนิเวรอันเป็นก็เอาละ ทำตรงนี้บ่อยๆ ให้เป็นนิสัย อย่าไปหาสมาธิหาปัญญาหาบรรดาผลอะไรที่เหน็ดได้ดอก ชยันรู้ หมั่นปล่อยวางเข้าไปไว้ ตั้งมั่นจิตมั่นบริสุทธ์เอง.

.....

คำถาม ๓๑



มีอยู่ช่วงสภาวะสั้นๆ คือหนูรู้สึกตัวชัดมาก เห็นความคิด แต่ไม่ได้เข้าไปคิดต่อ เห็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตที่ส่งออกไปโน่นไปนี่ รู้สึกตัวเองน่าสงสารที่สุด หมักหมมอยู่กับอดีตและอนาคต ความจำเก่าๆ ที่เคยไม่พอใจจะผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ คล้ายกับว่า หนูกำลังสลัดทิ้ง เห็นการเกิด-ดับ หนูรู้สึกโล่งๆ เมื่อชัดความจำเก่าๆ ออก แต่หนูรู้สึกตัวชัดนะคะ ไม่ทราบว่าจะหนูเดินทางถูก

หรือไม่? กราบขอความเมตตาจากหลวงตาช่วยชี้ทางให้หนูเข้าใจ
ด้วยค่ะ

ตอบ ถูก หมั่นฝึกสติให้ทำหน้าที่รู้เช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ
ความเพียรคลายเมื่อใด ความทุกข์จะกลับสู่ใจรอบใหม่อีกครั้ง
เพราะนี่เป็นสัญญาณธรรมที่ดี ความรู้สึกตัวชัดนั้นคือสมาธิ หมั่น
เจริญสติเพราะนั่นคือเหตุ สมาธิคือผล เมื่อใดที่สมาธิประกอบด้วย
ให้ตั้งมั่นได้ จนกระทั่งรู้เห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง
จิตจะเกิดความเข้าใจพร้อมกับการสลัดละวาง จิตจะว่างจากการ
ยึดติด จิตเบากายเบา เหนื่อยหน่ายในความคิด ไม่อยากเอาทุกข์
มาทับถมใจอีก... เริ่มดี กลัวแต่รถจะหมดน้ำมันเท่านั้นแหละ.

๑๓๗

คำถาม ๓๒



เคยเข้าปฏิบัติที่วัดแล้วมีอาการจิตใจสบาย แต่ครั้งหลังที่ไป
รู้สึกว่ามันยิ่งกว่าสบายใจอีก เป็นอาการที่ใจร้ายมาก มองไป
ทางไหน เห็นอะไร ใจมันก็ร้าย ยึดได้ตลอดเวลา ไม่ง่วง ไม่ซึม
ไม่คิด ได้แต่ร้ายอยู่อย่างนั้น จนไม่แน่ใจว่าตัวเองบ้าไปหรือเปล่า
รู้สึกตัวเองคงเหมือนพวกกินยาไอซ์ ก็ัญชา ที่คึกคักได้ทั้งวัน
ไม่ทราบว่ายอมทำอะไรผิดพลาดไปหรือเปล่าค่ะ

ตอบ ไม่ผิดหรอก ทำถูก และทำได้ดี นี่คือพลังธรรมชาติ พลังทิพย์ที่เกิดมีมาเพื่อต่อกรกับหมู่มารปัจจำมิตรใจ แต่อย่าประมาท ซะล้าใจไปละ หมั่นแอบดูจิต ที่มันคิดบ้างเน้อ.

.....

คำถาม ๓๓



โยมมีสภาวะคือ เดินจงกรมไป พอดความคิดขึ้นมานิด ก็รู้ทัน แล้วก็ดับไป ที่โยมรู้ เป็นรู้แบบธรรมชาติ คือไม่ได้ตั้งใจรู้เพื่อให้ความคิดดับ แล้วที่นี้พอรู้มากๆ เข้าเหมือนโยมจะถล่ำเข้าไปในรู้นั้น ก็มีเสียงเตือนขึ้นว่า “อย่าหลงไปในรูู้ ให้เห็นเฉยๆ” โยมไม่แน่ใจว่าเป็นเสียงของปัญญาที่สอนขึ้นมาเอง หรือว่าเป็นความจำที่จำมาจากการฟังเทศน์หรืออ่านหนังสือ

เราจะทราบได้อย่างไรคะว่าเป็นอย่างไร? แต่ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร เมื่อโยมได้พิจารณาดูแล้วก็พบว่าเสียงเตือนประโยคนั้น น่าจะเป็นประโยชน์มากกว่าโทษ เพราะถ้าไม่มีเสียงเตือนนั้นขึ้นมา โยมก็คงหลงเข้าไปในรูู้และพอใจกับรูู้ นั้นนะคะ หลวงตาว่าโยมเข้าใจถูกต้องไหมคะ แล้วมีอะไรจะแนะนำเพิ่มเติมไหมคะ

ตอบ อยากูู้ก็ให้เฝ้าดูใหม่ ดูซ้ำแล้วซ้ำเล่า คงเป็นเสียงของพระอินทร์ละมั้ง หรือกุศลจิตที่ผลิดอกออกมาจากกุศลธรรม เข้าใจถูกต้องแล้ว.

คำถาม ๓๔



ขณะที่โยมยกมือสร้างจิ้งหะ ซักพักมักจะหนักที่ท้ายทอย เป็นประจำ แต่ไม่ไ้ตั้งวงนะเจ้าคะ ขอความเมตตาจากหลวงตา ช่วยแนะวิธีแก้ด้วยเจ้าคะ

ตอบ วางใจยังไม่ถูก ไม่ใช่เกิดจากการสร้างจิ้งหะ เลี้ยง ใช้อิริยาบถอื่นก็ได้เน่ หรือจะฝืนทำไปเรื่อยๆ คอยสังเกตเหตุปัจจัย ที่เกิด เดียวก็ได้คำตอบเองแหละ

ทำใจให้เป็นกลาง วาง อย่ายึด อย่าเอา

.....

๑๓๙

คำถาม ๓๕



หลังจากฝึกตามรู้อารมณ์แล้วทำสมณะไม่เคยสงบ นั่ง บริกรรมพุทโธแล้วฟุ้งซ่านมาก ปวดหัว เคยรู้จากครูบาอาจารย์ มาว่า เกิดจากการเพ่งและอยากสงบ แต่ก็ยังอยากทำสมณะเพื่อให้ จิตมีกำลัง ไม่รู้ว่าทำกรรมฐานไม่ถูกจริต หรือว่าเพราะอะไร? ในชีวิตประจำวันตามรู้อารมณ์ได้บ้าง บางครั้งเป็นปัญญาเห็น ความไม่ใช่ตัวตน แต่จิตไม่มีกำลังพอที่จะเห็นรูปนามตามความ เป็นจริง บางครั้งท้อแท้ใจไปเลยครับ คิดว่าชาตินี้อุปสรรคมาก แต่ก็ยังไม่ยอมแพ้กิเลสง่าย ๆ หรอกครับ

ตอบ เหตุเพราะรู้เฉยๆ ยังไม่เป็น ให้ฝึกรู้สึกตัว ฝึกสติ ให้มีกำลังก่อน อย่าเพิ่งตามรู้อารมณ์ ตัวสมณะคือการรู้อยู่กับฐาน ให้ต่อเนื่อง ตัววิปัสสนาคือปล่อยวางอารมณ์เป็นนั่นแหละ ในจิตคน มีธรรมชาติ ๒ ฝ่าย คือ รู้กับไม่รู้ หรือ รู้กับหลง รู้ก็ได้อยู่กับ พุทธะ หลงจมอยู่ในความคิดอารมณ์ ก็เป็นญาติของพญามาร ท้อแท้ใจเป็นถีนมิทธะแบบหนึ่ง ไม่ยอมแพ้นะดีแล้ว.

.....

คำถาม ๓๖



๑๔๐

ผมฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยเปิดเทปบรรยายธรรมะ ฟังไปด้วยตลอด เป็นธรรมะต่างๆ ไปครับ ไม่ทราบว่าเป็นปฏิบัติแบบนี้ ถูกหรือไม่อย่างไรครับ

ตอบ ถูกแบบนั้น แต่จะไม่เห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏในจิต ต้องมือโปร ปฏิบัติแบบมืออาชีพ ไม่ใช่สมัครเล่น ปฏิบัติจริงจัง รู้จริง ปฏิบัติเล่นก็ได้ของเล่น ทำแบบนั้นจะได้ข้อคิด ได้ความ เพลิดเพลิน ได้เพื่อน ได้ความจดจำ ก็เท่านั้น.

คำถาม ๓๗



ถ้ามีอุปาทานกลัวแมลงสาบ แม่เมตตาให้ก็แล้วก็ยังหมั่น มาให้เห็นหน้าอีก จะทำอย่างไรดีคะ เหมือนเค้าจะมีรังแอบแฝง อยู่ในห้องพระ เวลาจะขึ้นไปเจริญสติที่ไรเจอท่านแมลงสาบทุกที เลย สติเลยไม่อยู่กับเนื้อกับตัวไม่รู้จะทำอย่างไรดี กลัวแบบนี้ มาตั้งแต่เด็กๆ แล้วค่ะ

ตอบ รู้สึกตัวเยอะๆ อย่าให้สังขารปรุงแต่งความน่ากลัว ขึ้นมาหลอกจิต ให้มองท่านแมลงสาบด้วยปัญญา เอาปัญญาออก หน้าตัดหนา สตินำหน้าความกลัว ตูจนจิตเห็นธรรมชาติของจิต โนนแหละ ง่ายๆๆ อย่างนี้ละ **ตาดูท่านแมลงสาบ สติดูท่านใจ หากมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้เสียว่าเป็นแค่การปรุง เกิดได้ก็ดับได้เอง.**

๑๔๑

คำถาม ๓๘



ในการทำงานที่ปฏิบัติอยู่ มีการแนะนำว่าจะต้องฝึกการสร้าง จินตนาการแห่งการทำงาน จินตนาการถึงความสำเร็จ แม้กระทั่ง มีหลักสูตรจินตนาการมากมายให้เห็นภาพชัดเจนในอนาคตก่อน ลงมือปฏิบัติจริง ในตอนนี้ข้าพเจ้ากำลังเริ่มฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ทำให้ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ขัดกัน จึงขอเรียนถามหลวงตาว่า ข้าพเจ้ามีหนทางที่จะปฏิบัติควบคู่กันไปได้หรือไม่ เรียนถามเพื่อ เป็นประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติ ด้วยความเคารพอย่างสูง

ตอบ จิตหลงสมมติ ติดอยู่ในบ่วงกรรม หลงความคิด ติดในมายาชั้นร์ คนที่ยังไม่เกิดปัญญาเห็นทุกซัโทยของความคิด ปรุงแต่งก็เป็นเช่นนี้กันทั้งนั้นแหละ ยังไม่เกิดจักษุเห็นเส้นทางชีวิต (มรรค) รู้ตื่นเบิกบาน เส้นทางที่จิตมันโล่งโปร่ง ไร้อารมณ์ แปรเปื้อนรกใจ เห็นนรกเป็นสวรรค์ การปรุงแต่งแสวงหาสมมติ การสร้างเนื้อสร้างตัวคือการก่อภพชาติ สุดท้ายก็ว่างเปล่า แล้วยังจะมัวหลงเสียเวลาอยู่ไย ชยันทำใจให้รู้แจ้งความจริงเรื่องนี้เสีย จะได้เห็นชีวิตและเวลามีค่าตามลัจธรรม

การปฏิบัติจิตทุกคนเขาก็ฝึกควบคู่กันไปทั้งนั้นแหละ แคเ อาสติมาเผ้าดูจิตเวลามันคิด เรารู้ๆๆๆ เช่นนี้ไปเรื่อยๆ ไม่หวัง ไม่มี ไม่เอา ไม่เป็น รู้เห็นแค่นั้นพอ การคิดใใครๆ ก็คิดเป็น ไม่เห็นต้องฝึก แต่การออกจากความคิด นี้ลิตต้องฝึก ถ้าไม่เช่นนั้น จะหลงทางจมอยู่แต่ในความคิด แล้วไฟราคะ โทสะ โมหะ โลภะ ที่อยู่ในความคิดจะติดเป็นเปลวทุกข์ ก็แะแผดเผาเราให้เร้าร้อน ยิ่งกว่าตกรนรกตอนตายเสียอีก ตื่นนอนต้องล้างหน้า เข้านอนต้อง ล้างตัว กินอาหารต้องล้างฟัน มนุษย์ที่ใช้ความคิดต้องรู้จักล้างจิต ไม่งั้นจะสะสมเป็นอารมณ์ค้าง อารมณ์เน่าบูดเป็นอนุสัย หินปูน เกาะยึดใจเิงเธอ อย่าให้ความคิดติดไฟ.

คำถาม ๓๘



ผมฝึกมา ๒-๓ ปีแล้วมีความก้าวหน้าดี รู้สึกตัวตลอดที่คิดได้ เผลอบ้าง แต่ก็กลับมารู้ตัวเร็ว ตามดู ตามรู้ตลอด อยู่กับปัจจุบัน รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กราบเรียนถามหลวงตาว่าฝึกอย่างไรทำให้รู้เท่าทันกับความกลัว บางครั้งกระผมคิดเองว่าเรากลัวอะไร เราต้องไปหาสิ่งนั้น

เช่นว่า กระผมกลัวที่จะภวานาที่ป่าช้า ไม่กล้าที่จะไป กระผมควรที่จะสลัดความกลัวนี้แล้วเดินไปหามัน ความกลัวของกระผมคือกลัวล้มเหลว กลัวลูกทำในสิ่งที่ไม่ดี กลัวไม่มีเงินจ่ายหนี้ กลัวสังคมตราหน้าว่าไอ้ขี้โกง ความกลัวทั้งหลายนี้ไม่ใช่กับตัวเอง แต่กลัวเขากับครอบครัวตัวเองเพราะเราเป็นต้นเหตุ ขอเมตตาหลวงตาโปรดชี้ทางสว่างให้กับลูกศิษย์ผู้โง่เขลาเถอะ สาธุ สาธุ สาธุ

๑๔๓

ตอบ ดูไตรลักษณ์ให้สัมพันธ์แนบแน่นอยู่กับสมมติ ปรารภความเพียรให้มาก เพียรเพ่งเผากิเลสทั้งหลายจนกลายเป็นสมมติ ฝ้าดูศึกษาหาเหตุของความกลัว เดินเข้าหามัน ความกลัวมันฝังตัวอยู่ในจิตเพราะไม่มีสติปิดกั้นไว้ ไม่ว่าสาเหตุปัจจัยภายนอกหรือภายใน แก้ไขตามสมมติฐานของโรคที่เป็น.

คำถาม ๔๐



หลวงตาให้ฝึกโดยไม่ต้องฟังธรรมไปด้วยจะดีกว่าใช่ไหมคะ? เพราะปกติจะเปิดซีดีฟังไปด้วยเวลาที่นั่งเคลื่อนไหวและเดินจงกรมค่ะ เพราะรู้สึกทำให้เพลิน เจริญสติได้นานมากขึ้น ไม่ทำให้เบื่อกับการปฏิบัติซะก่อน

ตอบ สติที่บริสุทธิ์ จะนำไปสู่การเห็นธรรมที่บริสุทธิ์ สติ สมาธิ ปัญญาที่พัฒนาเกิดจากการเห็นทุกอย่างละเอียด ตรงๆ จะนำไปสู่ความเห็นเป็นมรรคญาณ ผลญาณได้อย่างสมบูรณ์ และในเวลาอันลัดสั้นด้วย

เหมือนการขับรถ หากเราฝึกขับเป็นได้เองโดยไม่ต้องให้ใครประกอง เราจะเกิดทักษะต่อในทุกๆ สถานการณ์ ความภูมิใจ สุขใจ ขับรถเมื่อไหร่ไปได้เมื่อนั้น เราฝึกจิต แต่ติดอยู่กับทบทวน เป็นพีเลียงคอยประกองอารมณ์อยู่ตลอด ไม่กล้านำจิตนี้เข้าสู่สนามรบสนามรู้แห่งความเป็นจริง สนุกอยู่กับการฟังคนอื่นอ่านแผนที่หรือฉลากยาให้ฟัง เราภูมิใจหรือ เมื่อไม่ใช่ผลงานที่แท้จริงของเรา จิตจึงไม่เกิดปิติปราโมทย์สักที การเดินทางหรือการกินยาเอง ความจริงอาจยากกว่าที่ได้ฟังมาก็ได้ แต่หากได้รู้แจ้งเอง (ปัจฉัตตัง) เห็นแจ้งเอง (สันทิลฺลิก) จึงจะเป็นโลกุตระธรรมแท้

ทำไปด้วยฟังไปด้วยมันก็มีอรรถรสอยู่ดอก แต่จิตจะติดการหาปัญญาเข้าใจในความหมายได้ข้อมูลขั้นต้น กลบเคลื่อนไปเรื่อยๆ เพราะเป็นสมาธิเคลื่อนน้ำตาล มันมีรสหวานเราจึงทานไป

เรื่อยๆ อย่าพักไว้ในตู้เย็นกันเลย **ลองปิดเสียงดูซิ แล้วสู้กับ
นิรณธรรมตรงๆ** จะรู้ทันทีว่าจิตแบบนั้นอ่อนแอมาก หากเป็น
การขับชี่รต ก็ล้มกว่าไม่เป็นขบวนเลยแหละ

ในวงการผู้ปฏิบัติจะเป็นเช่นนี้เยอะมาก จึงอยากแนะนำให้
สู้กันตรงๆ ซึ่งๆ หน้า แบบใครดีใครอยู่ รับรองชัยชนะต้องเป็น
ของคุณ ชนะกิเลสได้มากเท่าใด สมาธิจิตเราจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ได้
เท่านั้น.

.....

คำถาม ๔๑



ตอนที่ยกมือสร้างจิ้งหะ ครูบาอาจารย์บอกให้รู้ไปทั่วๆ ตัว
อย่าพยายามไปรู้ที่มีอย่างเดียวเพราะจะกลายเป็นเฟ่ง พยายามให้
ระลึกทั่วทั้งตัว หนูลองทำดูแล้วเปรียบเทียบดูได้ความว่า ถ้าระลึก
ที่มีอย่างเดียว จะรู้ได้ชัดเจนดี แต่พอให้ระลึกทั่วทั้งตัว มันรู้
แบบกระจายๆ ไม่ชัดที่มีมือ อย่างหลังนี้ถือว่าปฏิบัติถูกต้องหรือ
ยังคะ

๑๔๕

ตอบ หากทำได้ แบบไหนก็ถูกทั้งนั้น เพียงแต่ให้สติรู้อยู่
กับรูปกับนาม คือสมมตญาณการเกิด-ดับของทุกข์ก็พอแล้ว.

คำถาม ๔๒



กรณีผู้ที่ทำงานอยู่ไม่ค่อยได้มีเวลาทำในรูปแบบมากนัก จะพยายามกระดิกนิ้วหรือกำมือ แบบที่หลวงพ่อกุ๊ยนแนะนำไว้ หนูสงสัยค่ะว่า ถ้าทำแบบนี้บ่อยๆ แต่เราอาจทำได้ไม่ต่อเนื่อง เป็นช่วงๆ เหมือนการที่เรามาปฏิบัติที่วัด แต่หนูคิดว่าสะสมเป็นหยดน้ำ ลักวันสติก็คงเต็ม ถูกต้องหรือไม่อย่างไรคะ

ตอบ ทำเล่นๆ ก็ได้ของเล่น ทำจริงๆ ก็ได้ของจริง ทำกฎธรรมก็ได้ธรรมปรากฏให้เห็น การปฏิบัติธรรมเหมือนการลงทุนค้าขาย.

คำถาม ๔๓



ฝึกมา ๒-๓ ปีแล้ว ตามดูตามรู้กับชีวิตประจำวัน ทุกครั้งก็นึกได้ เติบงกรม นิ่งสมาธิ วันละ ๔๐-๖๐ นาทีทุกวัน ไม่รู้ว่าตัวเองแยกอุปนามได้ไหม รู้แต่ว่าอายตนะทั้ง ๖ ทั้งภายในและภายนอก กระผมก็ดู รู้ ไม่เอามาปรุงว่าแต่ละอย่างมันทำหน้าที่ของมัน แล้วก็วาง โทสะ โมหะ น้อยลงกว่าเดิมมากเลยครับ วันไหนใจเกิดรุ่มร้อน กระผมก็แผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทำให้กระผมใจเย็นลง

กระผมอยากถามองค์ท่านหลวงตาว่า กระผมก้าวจากสมณะขึ้นเป็นวิปัสสนาหรือยังครับ? แต่บางครั้งมีเหตุอะไรเข้ามากระทบมันยังหวั่นไหวอยู่ กระผมต้องคิดขึ้นมาว่าเดี๋ยวมันก็ผ่าน มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป เราทำดีแล้ว อะไรเกิดให้มันเกิด กระผมรู้เหตุและปัจจัยของมัน แต่วันหนึ่งมันผุดขึ้นวันละหลายครั้ง แล้วกระผมก็ทำอย่างนี้ตลอด กราบองค์หลวงตาโปรดสั่งสอนด้วยครับ

ตอบ ทำดี ทำถูกแล้ว แต่ต้องทำให้ต่อเนื่องมากกว่านี้ ถ้าสติมันขาด คือ เห็นการเคลื่อนไหวของกายชัด เห็นความคิดชัด เห็นอาการของรูปนามเกิด-ดับได้ไว จิตใจไม่ติดยึดในเวทนาแล้วนั้นแหละรุ่งอรุณของการปฏิบัติธรรม ทำต่อไปเถอะ เดี่ยวสติปัญญาจะส่องสว่างเต็มที่ได้อย่างแน่นอน.

.....

คำถาม ๔๔



เวลานอนไม่หลับ หนูเดินจงกรม ยิ่งเดินยิ่งตาสว่าง หนูหน้ามืดบ่อยแต่ก็สู้ ตอนนี้รู้สึกดีขึ้น เวลาหลงก็เห็น เมื่อก็เห็น ทุกข์เห็น เห็นการเปลี่ยนแปลงเร็วขึ้นต่างจากก่อนที่เข้าอารมณ์หนึ่งๆ อยู่นาน แต่กามัตถหา โทสะ โมหะที่ซ่อนยังมีอยู่ค่ะ เวลาที่เห็นเฉยๆ จะปกติดี แต่ถ้าไปแหยมมัน ก็โดนต่อยเป็นบางที กราบองค์หลวงตาช่วยแนะนำด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ ก็อย่าไปแหย่มันสิจ๊ะ ให้ทำเล่นๆ ช่วงปีติมีจะเป็น เช่นนั้น ช่างมัน ให้รู้เฉยๆ วัชรธรรมคือวัชรธรรมชาติของกายและจิต ตามความเป็นจริง และเราก็ใช้ชีวิตอยู่กับความจริงอันนั้น ประคองสติฝึกฝนให้คมๆ รู้มันเห็นมันก่อน เห็นบ่อยๆ เหมือนนัทกมวย แยะบ่อยแล้วค่อยต่ออยู่ที่เดียวตอนเกิดวิปัสสนาโน้น ไว้ตัดราก ถอนโคนมันออกได้โน้นแหละ จึงจะวางใจได้.

คำถาม ๔๕



ฝึกดูกาย ดูจิต ดูความคิด เวลาмиทุกครั้งบางครั้งก็เป็นผู้ดู แต่ส่วนมากจะเป็นทุกข์ซะเอง แต่พอมีสติก็จะกลับมาเป็นผู้ดู สู้กัน อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ผลัดกันแพ้ ผลัดกันชนะ ขอกราบเรียนถาม หลวงตาว่าถ้าทำไปอย่างนี้เรื่อยๆ จิตเขาเห็นความทุกข์ เขาจะวางเองใช่ไหมคะ? และควรจะทำอย่างไรต่อไปดีคะ? เพราะบางครั้ง สู้จนเหนื่อยแทบจะท้อ (แต่ไม่ทิ้งธรรมนะคะ) อย่างไรๆ ก็ต้องสู้ต่อไป

ตอบ ใช้ การดูต้องใช้เทคนิคหลายๆ อย่าง เช่น ดูตรง เพ่งจ้อง ช้าเลื่องดู ดูแบบไม่ดู หรือหากดูจิตแล้วติดอารมณ์ก็ วางเรื่องของจิตเสีย มารู้ฝึกอยู่กับฐานกายให้มันคงเสียก่อน จะปลอดภัยกว่า ช้าๆ ก็ได้ แต่ให้เกิดความถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ.

คำถาม ๔๖



เพื่อนกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมด้วยกันเขามีวิธีสละ
ความทุกข์ออกเร็วมาก คือเมื่อทุกข์เขาก็ไม่สนใจและไม่ดูด้วย
ไม่พิจารณาแต่ปล่อยวางได้ทันที อยากทำให้ได้อย่างนั้นจะได้
ไม่ต้องมาดูทุกข์ให้เหนื่อย แต่ไม่รู้ทำไมติดนิสัย พออะไรเกิดขึ้น
สิ่งแรกที่ดูเลย คือย้อนดูใจของตัวเองว่าเป็นอย่างไร แล้วก็ดู
ความคิดต่อ

หลวงตาช่วยแนะนำวิธีที่จะทำให้ตัดทุกข์ได้ไวๆ มีวิธีฝึก
หรือเปล่าคะ ถามเพื่อนเขาก็ตอบไม่ได้ว่าเขาใช้วิธีการอย่างไร
รู้อย่างเดียว พอมีทุกข์ฉันรีบวางก่อนที่จะมาถึงจิตใจ คืออยากใช้
วิธีลัดสั้นแบบนี้หรือว่าเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลคะ

๑๔๘

ตอบ ต้องเกิดปัญญาเห็นทุกข์ให้ชัดๆ จนจิตนี้เซ็ดขยายด
เหนื่อยหน่ายไม่อยากเข้าไปอยู่ในความคิด ความทุกข์ เกิดความ
แฉ่มแฉังทราบซัดว่าทุกข์มีผลเป็นเช่นไร แม้มันจะปลอมตัวมา
รูปแบบไหนก็เท่านั้น มันหลอกเราไม่ได้ ต้องฝึกให้เป็น รู้เท่าทันทุกข์
ทั้งสิ้นทั้งปวง จึงจะไม่หลงเข้าไปในทุกข์ **อยากดับทุกข์ แต่ไม่ออก
มาเรียนรู้หน้าตาอุปลักษณะของมัน อย่างนี้คงเป็นไปได้หาก
ทางลัดที่สุดคือ ฝ้าดูรู้เท่าทันทุกข์ตรงๆ แล้วก็ปล่อยเสีย** ถ้ารู้
ด้วยสติบริสุทธิ์ มันจะปล่อยวางของมันเอง แต่ถ้ายังมีตัณหาแทรก
อยู่ มันจะถูกลากจูงเข้าไปอยู่ในความคิด เป็นผู้แสดงเอง.

คำถาม ๔๗



มีอยู่ช่วงหนึ่งอยู่ดีๆ ใจก็เกิดเศร้าหมองขึ้นมา ถ้าเป็นเมื่อก่อนอารมณ์แบบนี้ที่เกิดขึ้นมา จะเป็นเพราะอกหักหรือผิดหวังเรื่องอะไรสักอย่างในชีวิต แต่ตอนที่โยมเกิดความเศร้าหมองนี้ชีวิตก็เป็นปกติดีทุกอย่าง ออกจะมีความสุขเรื่อยๆ ไปด้วยซ้ำ เป็นอยู่อย่างนี้สักอาทิตย์ก็หายไป ตอนที่มีความเศร้าหมองเกิดขึ้นในใจโยมก็รู้มันแล้วมันก็ดับไปทันที

แต่โยมก็อดสงสัยต่อไม่ได้ว่า เป็นเพราะอะไรถึงได้เกิดขึ้นทั้งๆ ที่เราก็มีความสุขตามแบบโลกๆ ดี ขอกราบเรียนถามว่า ความเศร้าหมองในใจนี้ถ้าเกิดขึ้น เราควรที่จะหาสาเหตุใหม่คะว่ามาจากไหน เพราะอะไร หรือว่าไม่จำเป็น เพียงแค่รู้และดูไปที่ใจก็พอแล้วหรืออย่างไร

ตอบ สติมีกำลังน้อย ตัดมันไม่ขาดหรอก โดนเล่นงานอยู่ตั้งเป็นอาทิตย์ ปัญหานี้มักเกิดกับบุคคลผู้ชอบอยู่ตัวคนเดียว เก็บตัว ขึ้นน้อยใจ ชอบฟังมากกว่าพูด ชอบทำตัวแบบสบายๆ แต่ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเอง ความเพียรไม่ค่อยต่อเนื่อง สติไม่กลายเป็นสมาธิ และสมาธิก็ไม่มากพอก่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งความจริง ไม่เหนื่อยไม่หน่าย ไม่คลายความยึดติด อารมณ์นี้จึงไม่ถูกขุดรากถอนโคนออกไป ก็อย่าได้ท้อใจนะโยม ให้ทำอย่างเดิมนั้นแหละ แค่อุให้ต่อเนื่อง ละให้ไว ไม่ต้องหลบอารมณ์ ดูจนเห็นจิตมันเบื้อ ดูจนมันหยุดปรุง ดูจนกระทั่งเห็นอนัตตา ในรูปในนามเลยนะ.

คำถาม ๔๘



บางขณะสามารถตามรู้อาการทางกายเป็นอัตโนมัติโดยไม่ต้องพยายามกำหนดเลยครับ แต่ดูความคิดไม่ทัน ส่วนใหญ่เกือบจะจบเรื่อง และจะมีอารมณ์กามราคะรุนแรงมากๆ กระผมควรทำอะไรดีครับ

ตอบ ความรู้ตัวยังไม่เพียงพอ ความต่อเนื่องของสติจะก่อตัวกลายเป็นสัมมาสมาธิ จิตเป็นสมาธิก่อนจึงจะละนิวรณ์ ๕ ได้ อารมณ์ทั้งหลาย หากสู้ได้ก็สู้ สู้ไม่ได้ก็หลบกลบเคลื่อนไปก่อน แล้วค่อยย้อนกลับมาดูใหม่ได้.

๑๕๑

คำถาม ๔๙



เวลาอยู่กับคนหม่อมมากจะมีอาการประหม่า ไม่มีความมั่นใจในตัวเองทำอะไรดีคะ

ตอบ เห็นกายยังไม่ชัด พิจารณากายบ่อยๆ โดยเฉพาะเวลาที่มันเกิด ให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะ จะมีอะไรคนเราต่างกันก็แค่สมมติ เกิดแก่เจ็บตายเท่ากัน คนที่สัมผัสอารมณ์รูปนามแล้วอาการที่กล่าวนั้นจะหลุดออกไปจากจิต.

คำถาม ๕๐



ปัจจุบัน ดิฉันฝึกการเจริญสตินำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เวลาจะทำอะไรก็ตามงานใด ก็พยายามตั้งสติระลึกไว้ว่าขณะนี้กำลังมีโทษะ โกรธอยู่นะ มันมาเร็วมากค่ะหลงตา แค่อะไรที่ตัวเอง แล้วก็ดับไปถ้าเป็นแบบนี้ หนูจะต้องปฏิบัติอย่างไรบ้างคะ? แต่ช่วงหลังก็อาจจะว่าทำงานหนักและเหนื่อยจากที่ทำงาน ก็เลยไม่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่อง จากวันนั้นก็พยายามเจริญสติให้ได้ทุกวัน และต่อเนื่อง

ตอบ บุคคลผู้เจริญสติปฏิญาณ ๔ ให้ต่อเนื่อง ตามอารมณ์ของโพชฌงค์ ๗ ย่อมเห็นอภินิหารในใจ เห็นจิตที่ติดอารมณ์ติดอยู่ในความคิด เห็นว่าไม่มีแก่นสาร ประหนึ่งว่า บุคคลผู้เคยหลงป่า ย่อมรู้ซึ่งถึงความทุกข์เป็นอย่างดี ย่อมไม่มีความคิดที่จะเข้าไปอีก สติขาดหายจะกลายเป็นความมืดบอดของจิต แต่หากระลึกอยู่แจ่มชัดอยู่ แสดงว่าตาในยังเปิดอยู่ ความหลงผิดแม้มีก็อาจไม่มาก ตัณหายังมี ยังทำงานอยู่ก็เป็นอย่างนี้แหละ ดับตัณหาเด็ดขาดเสียเถิด.

คำถาม ๕๑



กลับจากวัดมาอยู่ในโลกสังคมภายนอก เลย์รู้ว่าการระลึก
รู้สึกตัวหรือการรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง ทำได้ยากขึ้นค่ะ ขอคำ
แนะนำจากหลวงตาด้วยนะคะว่าควรทำอย่างไร

ตอบ ทำได้ยากก็ต้องทำ ชี้แจงก็ทำ ชยันก็ทำ เพราะ
นี่คือหน้าที่ของมนุษย์ที่ต้องการความอิสระจากตัณหา อตต
ตัวตน เพราะนี่คือทางสายเอก จะเดินหลบหลีกอารมณ์ไปไหนได้
อารมณ์ไหนเข้ามาก็ต้องรู้ ไม่รู้ไม่เห็น เดินไปเหยียบมันเข้า
ก็คงจะมีแต่เจ็บกับเจ็บ หรือเราจะทำตนเหมือนคนตาบอดเช่น
เมื่อก่อนกระนั้นหรือ? มียาไม่กิน เห็นธรรมไม่ใช้จะต่างอะไร
กันเนาะ.

๑๕๓

คำถาม ๕๒



พอจิตจะเริ่มคิด กระผมก็รู้ว่ามันจะคิดอะไร จะไม่ให้จิต
มันปรุ่งต่อ กระผมก็จะอยู่กับกาย ปล่อยจิตมันดับไป ทำอย่างนี้
ถูกไหมครับ แบบนี้เขาเรียกว่าจิตเห็นจิตใหม่ครับ แต่มันก็เห็น
ผลนะครับ ทำให้จิตเบา กายเบา เห็นความไม่เที่ยง เกิด-ดับ
อยู่ตลอด

ตอบ ทำถูกแล้ว เรียกว่าจิตเห็นจิตก็ได้ หรือสติรู้จิต-เห็นความคิดก็ได้ แต่เพราะสติที่เป็นตัวทำหน้าที่ รู้-เห็น ไม่หนักแน่นคมชัด มันคงเพียงพอ จึงยังไม่เกิดการเห็นแจ้งในสังขาร ความปรุ้งแต่งจะทำหน้าที่ยืดยาวเป็นเรื่องเป็นราวอยู่อย่างนั้น หรืออาจมีการเห็นการดับในช่วงสั้นๆ นี่เป็นการเห็นการเกิดดับของนามรูป แต่หากสติมีความคมความไวพอ จะได้ประจักษ์การเกิดดับอย่างแท้จริง หรือการเกิดดับในอริยสัจ คือการเกิดขึ้นของการรู้แจ้ง การเกิดขึ้นของปัญญา การเกิดขึ้นของวิเศษพร้อมกับการดับไปของความไม่รู้ การเกิด-ดับชนิดนี้ จะเกิดขึ้นในขณะเดียวกัน

อุปมาดั่งแสงสว่างที่เกิดขึ้นพร้อมกับการหายไปของความมืด และหากเป็นของจริง ความสว่างแห่งปัญญาก็จะปรากฏให้เห็นอยู่เช่นนั้น ไม่มีวันลึบเลื่อน รือถอนได้ ความมืดจะไม่มีเข้ามาในจิตนับตั้งแต่ประจักษ์แจ้งปรากฏการณ์นั้น.

.....

คำถาม ๕๓



หนูเริ่มฝึกการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อกุญชรมาได้ประมาณ ๑ ปีกว่าแล้วค่ะ ในชีวิตประจำวันบ้าง และมีโอกาสได้ไปฝึกในรูปแบบครึ่งละ ๗ วันที่วัดป่าโสภณพนิชมา ๓ ครั้งแล้ว มีความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวันดีขึ้นตามลำดับ แม้ว่าจะไม่ได้ตั้งใจกำหนดรู้ แต่บ่อยครั้งก็จะรู้สึกตัวเอง เวลาคิดก็จะไม่ไปไกลค่ะ จะรู้สึกตัวขึ้น

แต่ตอนนี้หนูมีความรู้สึกใจมันสลดกับชีวิตที่เป็นอยู่ รู้สึกว่าการใช้ชีวิตอยู่ในตอนนี้ไม่ใช่ชีวิตในแบบที่ต้องการ หลายครั้งมีความรู้สึกที่เสียเวลากับการใช้ชีวิตแบบนี้ (ชีวิตของหนูก็เหมือนคนทั่วไปค่ะ คือทำงานประจำ ไม่มีอะไรโลดโผน) อยากไปใช้ชีวิตกับการปฏิบัติธรรมจนทำให้ถึงที่สุดทุกข์ หนูไม่แน่ใจว่ามันเป็นปัญญา หรือต้นเหมาหลอก ทุกครั้งที่คิด รู้สึกตัว มันก็หาย แต่ใจมันจะยังรู้สึกสลด และความคิดแบบนี้เกิดขึ้นบ่อยมากค่ะ แต่ก็ไม่ได้รู้สึกว่าเค้ามາทำให้เป็นทุกข์อะไร หนูกราบเรียนถามหลวงตาว่าหนูจะมีวิธีตรวจสอบตัวเองอย่างไรว่า หนูต้องการไปปฏิบัติธรรมจริงๆ หรือหนูกำลังถูกต้นเหมาหลอกอยู่? ขอความเมตตาจากหลวงตา

ตอบ ความคิด ภาษาบาลีเรียกว่าสังกัปปะ ถ้าคิดดีคิดถูกตามธรรมเรียกว่า สัมมาสังกัปปะ แต่ถ้าคิดผิดคิดชั่วเรียก มิจนาสังกัปปะ ความคิดเห็นที่ถูกต้องเป็นธรรม จะนำออกเสียได้ซึ่งทุกข์ มีลักษณะที่พึงสังเกตได้อยู่ ๓ ประการ ได้แก่

๑. เนกขัมมสังกัปปะ คิดออกจากกาม ความใคร่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีดีใจเสียใจ พอใจไม่พอใจ เป็นต้นอันเกิดจากผัสสะอายตนะ ตา หู รูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น เพราะโดยสังขจะเนื้อแท้แล้ว สังขารทั้งหลายทั้งปวงล้วนมายา

๒. อัปยาปาหสังกัปปะ คิดที่ไม่พยายามป้องกันใครผู้ใด เป็นจิตประกอบด้วยกุศลเมตตา ไม่มีความเครียดแค้นฝังใจ

๓. **อวิชingsาสักกับปะ** ความคิดชนิดที่ไม่นึกเบียดเบียนใคร ให้ได้รับทุกข์โทษ

อยากออกปฏิบัติธรรมจริงๆ คงเป็นข้อแรก คงเป็นเพราะ เห็นทุกข์โทษของการอยู่กับวิถีชีวิตที่เดินไปด้วยความคิดอารมณ์ แบบซ้ำซาก แต่ชีวิตจริงที่สัมผัสได้ในปัจจุบันขณะ กลับมีน้อย จึงเกิดนิพพิทาโหยหาสัจจะของชีวิต..ลองดูสักปีก็ได้ ไม่มีอะไรเสียหายนี้.

.....

คำถาม ๕๕



๑๕๖

ดิฉันเป็นผู้หนึ่งที่ฝึกเรื่องการเจริญสติมาประมาณ ๔ เดือน และก็พอเริ่มรู้สึกตัวบ้าง แต่ขณะที่ปฏิบัติ พยายามใส่เจ้าความรู้สึกตัวเข้าไปด้วยทุกครั้ง ไม่ว่าจะทำอะไร แต่บางครั้งก็ยังไม่พอใจ แต่ก็ยังดีเมื่อเปลวไฟยังกลับมาได้ เมื่อเร็วๆ นี้ ไปยืมหนังสือที่ห้องสมุดบ้านอารีย์ค่ะ หนังสือเล่มหนึ่งของหลวงพ่อดำเขียน ท่านพูดถึงคำว่า “กายในกาย” คืออะไรเจ้าคะ อ่านแล้วก็ไม่เข้าใจ แล้วท่านก็พูดถึง คำว่ากายเนื้อ กายหยาบ สัมพันธ์หรือแตกต่างกับการเจริญสติอย่างไรคะ

ตอบ ความหมายของคำว่า “กายในกาย” รูปร่างเรานี้เรียกว่า กายใหญ่ หรือกายภายนอก หรือกายเนื้อ อากาทุกอย่งที่ปรากฏในร่างกายนี้ ชื่อว่ากาย หรือกายในกาย การเห็นกาย

ในกายด้วยปัญญาจึงจะละวางกายนี้ได้ จิตไม่หลงปรุงแต่งไปตาม
อาการ ในอารมณ์การเจริญสติแบบนี้จะนับจาก ได้เข้าถึงอารมณ์
รูปนามเป็นต้นไป คือคนที่สามารถแยกตัวรู้ออกมาเป็นผู้เฝ้าดูกาย
เคลื่อนไหวและแยกตัวรู้ออกจากตัวคิดได้ เขาจะเข้าใจคำๆ นี้

กายละเอียดบางครั้งเรียก “ธรรมกาย” นี้หมายถึงองค์ธรรม
ที่ปรากฏกับจิตของอริยบุคคล การฝึกสติจนได้อารมณ์นั้นแหละ
คือเริ่มต้นการสัมผัสกายละเอียด ก่อนอื่นให้รู้อยู่กับกายหยาบ
เสียก่อนจนกว่าตัวรู้จะไหลออกมาอย่างชัดเจน

ให้รู้กายในกายในอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย จนเกิด
ปัญญาเห็นทุกขสัจจะของกายเนื้อหรือกายหยาบ แล้วจิตจะวาง
กาย เวทนา จิต แล้วธรรมารมณ์ที่ละเอียดหรือ “ธรรมกาย” ก็
ปรากฏ บางคนก็เรียก “กายใน”.

.....

คำถาม ๕๕



ดิฉันเคยมาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัสหลายครั้งคิดว่า
มาถูกทางแล้ว แต่กำลังสติยังไม่เข้มแข็ง ออกนอกวัดไปดำรงชีวิต
อยู่อย่างโลกๆ ก็เจอแรงกระทบหลายครั้งและหลายเรื่อง แต่ก็
พยายามใช้วิชาความรู้ที่ได้จากวัดไปทดสอบจิตของตัวเอง ทันทับ
ไม่ทันบ้างเป็นบางครั้ง เผลออยู่เป็นประจำ แต่ก็รู้สึกตัวได้เร็วขึ้น
บางที่ความคิดมากก็เห็นแว็บๆ แล้วมันก็ผ่านไป เพราะเราไม่ยุ่ง
กับมัน แต่จะมีบางเรื่องที่จิตโดนกระทบอย่างแรง จะตามไม่ทัน

ความคิด เผลอให้มันแช่อยู่ตั้งนานสองนาน กว่าจะหลุดไปได้ ต้อง ลู๊กับมันจนเหนื่อยค่ะ

ทุกวันนี้ดิฉันใช้วิธีดูความเคลื่อนไหวของกาย และดูความ เกิดดับของจิต คอยดูอาการที่เกิดขึ้นกับจิตของตัวเอง พยายาม คุมมันเฉยๆ ไม่ปรุงแต่งอะไรกับมัน จะมีบางครั้งที่เผลอปรุงไป บ้าง แต่ระยะเวลาการปรุงแต่งมันสั้นลงอย่างเห็นได้ชัด

บางครั้งมีความรู้สึกเหมือนก้อนกลมกำลังจะหล่นทับเรา แต่พอรู้สึกตัว ก้อนนั้นก็หลบหายไป บางครั้งเกิดอาการว่ารุ่นในจิต รู้สึกกระวนกระวาย พอมีอาการดังกล่าวเราก็คุมมันเฉย ลักพักอาการ ดังกล่าวก็หายไป กลับเป็นความเย็นเข้ามาทันที จะเป็นอย่างนี้ อยู่เรื่อยๆ อยากถามหลวงตาว่า อาการที่ดิฉันเป็นมันคืออะไร และ เดินมาถูกทางหรือไม่เจ้าคะ

ตอบ ทำดีแล้ว ให้เพียรต่อไปเถิด นิमितหมายการเห็นธรรม คือเกิดปัญญาเห็นว่าทุกสิ่งที่เกิดล้วนมีดับเป็นธรรมดา ฝึกตาในให้ เห็นอนิจจลักษณะของธรรมนั้นๆ อย่างสม่ำเสมอหรือเป็นปกติ ภาวะ อกุศลไฉนยังละไม่ได้คลายไม่หลุด ก็ให้พยายามต่อไป อย่าท้อ แล้วก็อย่าชะล่าใจ อาการที่ปรากฏทุกอย่างล้วนยังอยู่ในเส้นทาง ไม่มีอะไรๆ ธรรมะแม้ไม่รู้จักชื่อ แต่ก็สัมผัสได้ด้วยใจ เอาเพียง ผู้รู้กับธรรมารมณ์ผู้ถูกรู้ แค่นี้ก็พอ.

คำถาม ๕๖



ประมาณ ๔-๕ วันที่ผ่านมา ได้เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ขณะที่ปฏิบัติ ขณะที่พลิกมือ ตะแคงมือ เคลื่อนไหวทุกขณะ เหมือนมีพลังอะไรสักอย่าง ไม่ทราบว่ามาจากไหน มันดูดยๆ ไม่ทราบว่าอาการแบบนี้ เกิดขึ้นได้อย่างไร? หรือเป็นการตั้งใจมากเกินไป เป็นการเพ่ง อาการแบบนี้หลวงตาช่วยชี้แนะ แนะนำว่า จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ตอบ ไม่ทราบก็ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปใส่ใจอารมณ์ นิमितหมาย ทำใหม่ ทำในอิริยาบถที่สบายๆ ดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ดูด้วยการรู้ตัวที่ตั้งมั่นเป็นอิสระ อย่าเข้าไปในอารมณ์ ดูจบมันดับไป ดูจนหายสงสัย อย่าดูด้วยความคิดความอยาก อย่าทำด้วยความกลัว จนเกินงาม อย่าทำด้วยความกลัวจนทำอะไรไม่ได้ความ ของอย่างนี้ มันลองซ้ำได้.

๑๕๘

คำถาม ๕๗



ในขณะที่ปฏิบัติธรรมหนูไม่รู้ว่าหนูใจลอยจนไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัว หรือ หนูปฏิบัติเข้าถึงทางสว่างกันแน่ละ ความรู้สึกเหมือนไม่ได้คิดอะไร รู้สึกว่างเปล่า แต่หนูกลัวว่าสิ่งนั้นเป็นแค่อุปาทานของหนูค่ะ

ตอบ หนูได้สัมผัสกับความว่างของจิตที่ปราศจากนิวรณ์ครอบงำ เป็นจุดของการได้อารมณ์ปฏิบัติ เกิดขึ้นได้เพราะเรามีสติ ตัดความคิดความง่วงได้ มันว่างจากทุกขได้ชั่วขณะ แต่มันก็ยังติดตัวดีใจ ตัวสงสัย ตัวเสียดายไม่ได้ สิ่งเหล่านี้แหละคืออุปาทาน หนูต้องทำให้ว่างจากสิ่งเหล่านี้ให้ได้ด้วย.

คำถาม ๕๘



๑๖๐

ในระหว่างที่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่าโสมพนัสเป็นเวลา ๗ วันด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจนั้น ไม่ว่าจะขณะทำความเพียรหรือระหว่างวัน จะได้ยินเสียงพระสวดอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นแต่เพียงเวลาทำวัตรเช้าและเย็นเท่านั้น ทำให้เข้าใจว่าเป็นเสียงสวดของพระที่อยู่วัดใกล้เคียงกัน แต่เมื่อครั้งได้กลับมากรุงเทพฯ ได้สอบถามผู้ที่ได้ไปปฏิบัติด้วยกันว่าได้ยินเหมือนหรือไม่ กลับได้คำตอบว่าไม่เห็นได้ยินเลย ก็เลยทำให้เกิดความสงสัยขึ้นว่าเป็นเพราะเหตุใดถึงได้ยินเช่นนั้นคะ

ตอบ ประทับใจเรื่องใดๆ ขณะทำสมาธิ หากอุปาทานยังไม่ถูกล้างออก ก็จะแปลงตัวเองเข้ามาอยู่ในรูปของนิมิต หากยิ่งเราหลงเพลินไปกับสิ่งนั้น มันก็ยิ่งจะดูเหมือนจริงขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นอัตตาตัวตนส่งผลเป็นอภิมกซ์คือ งมงาย (ศรัทธาในความไม่จริง) ไม่ใช่ปัญญา เหตุเพราะตัวสติไม่บริสุทธิ์ ยังไม่เป็นสัมมาสติ

อาการเช่นนี้ทางโลกเขาเรียกว่า หูแว่ว หากเห็นว่าเกิด อาการผิดปกติอย่างไรในขณะปฏิบัติ ให้ทบทวนรับคำสั่งจากพระพี่เลี้ยงก่อนเลิกได้ทันที เหตุการณ์นี้ก็ไม่มีอะไร เพียงแต่มันทำให้เราเสียเวลาเสียโอกาสเท่านั้น

คำถาม ๕๙

ผมได้ฝึกการทำสมาธิมาได้ระยะหนึ่ง ผมมีปัญหาอยากถามหลวงตาครับ จากการเดินจงกรมคือผมจะกำหนดจิตไว้ที่หน้าผากแล้วบริกรรมพุทโธ ขณะที่ผมเพ่งจิตไปที่หน้าผากมากๆ ประมาณ ๗๐-๘๐% ผมจะเกิดอาการหน่วงๆ หนึบๆ ที่หน้าผาก ถ้าเพ่งไปนานๆ อาการนี้ก็ตั้งอยู่นาน พอมีความคิดอย่างอื่นเข้ามาแทรกหรือแบ่งความสนใจไปที่เท้า ร่างกายส่วนอื่น อาการนี้ก็จะค่อยๆ จางไป พอรวบรวมสมาธิเพ่งมาที่หน้าผากอีกก็เป็นเหมือนเดิมและมักเกิดความง่วงมากๆ ตามมาอีกครับ อยากทราบว่าเป็นที่อะไรจะแก้ไขได้อย่างไรครับ

ตอบ เป้าหมายการฝึกสติคือ ต้องการพัฒนาประสิทธิภาพให้มีความรวดเร็ว ว่องไว แม่นยำ ทำลายความคิดปรุงแต่งอันเป็นเป้าเล็ก และสังโยชน์ที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตอันเป็นเป้าใหญ่ ไม่ต้องกตกริ่งเพ่งจ้องอะไรให้มากเป็นพิเศษ รู้กายกับจิต ๕๐:๕๐ ก็ได้ และการฝึกฝนก็ไม่ต้องรีบร้อน หากอึดอัดขัดเคืองต้องวางจิตใหม่

รู้อะไรตรงไหนก็ได้ในอาการ ๓๒ ของกายนี้ เพียงสังเกตจิต
ลัก ๕-๑๐ เปอร์เซ็นต์ก็พอ เรียกว่าแค่ชำเลื่องตุ๊กก็ได้แล้ว สมธา
นั้นเขาเอาไว้เฟ่งกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ ดูจนมันดับ

อีกวิธีหนึ่งคือไม่เฟ่งตุจิต แต่รู้อยู่กับกาย สักพักมันก็จะ
ดับหายไปเอง เขาให้เห็นธรรมชาติเกิดดับของจิตต่างหากเล่า เป็น
ผู้ดูอาการของธาตุขันธ์เท่านั้น ไม่ต้องรวบรวมสมาธิอะไร ฝึกสติ
ประคองจิตไม่ให้ไหลไปอยู่ในความคิด หรือฝึกออกจากความคิด
ทุกครั้งที่มีมันเกิดก็พอแล้ว ฝึกเช่นนี้บ่อยๆ จะเห็นอริยสังปรากฎ
เห็นไตรลักษณ์ปรากฏ สัมมาสมาธิก็จะเกิดโดยธรรมชาติ... สมถะ
มากไปจะขาดความคล่องตัว จิตขี้เกียจ นิรวรณแทรกซึมเข้ามาง่าย
เพราะปัญญา “การเห็น” ไม่เกิด เหตุเพราะเราเน้นความนิ่งสงบ
ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ตรงเอาเสียเลย.

๑๖๒

.....

คำถาม ๖๐



ตอนนั่งสมาธิผมก็พยายามกำหนดจิตไว้ที่หน้าผากและ
บริการกรมพุทธ แต่อาการหน่วงๆ หนักเกิดขึ้นไม่มากเหมือนตอน
เดินจงกรม แต่ที่เป็นปัญหากับผมมากๆ คือ ๙ ใน ๑๐ ที่นั่งสมาธิ
ในขณะที่จิตเริ่มนิ่ง คำบริการกรมเริ่มขาดหาย ผมมักขาดสติ จะ
เปลอหลับ ส่วนใน ๑ ครั้งนั้นในขณะที่คำบริการกรมเริ่มขาดหายนั้น
เหมือนสติจะขาดไปแวบหนึ่งเหมือนกันแต่ไม่ใช่การหลับ แต่เป็น
การรู้ตัวแบบทั้งหมดทั้งร่างกายคือจิตไม่ได้จับอยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง

แล้วเป็นการรู้ตัวแบบว่ารู้เฉยๆ เป็นแบบนี้อยู่พักหนึ่ง พอมีความคิดอื่นเข้ามาแทรกก็ค่อยๆ จางออกไปเหมือนกันครับ อยากทราบว่าอาการนี้คืออะไร จะแก้ไขได้อย่างไรครับ

ตอบ ก็ให้ทำได้แบบตอนท้ายๆ ที่เล่ามานี้แหละ รู้ตัวให้มาก วางทุกสิ่ง นิ่งรู้กับผัสสะ ละอดีตอนาคต ละความยินดีในภพชาติ หรือการเกิดใหม่.

.....

คำถาม ๖๑



โยมว่าโยมรู้สึกตัวเวลาเดิน ถ้าแค่รู้มันก็เบาๆ เหมือนไม่ได้ทำอะไรเท่าไร แต่ถูกสอนมาว่าพอรู้แล้วต้องให้เห็นด้วย ดังนั้นเวลาปฏิบัติโดยทำนอง โยมใช้การขยี้มือเบาๆ พอรู้ตัวแล้วโยมก็เอาสติไปดูที่มือให้เห็นว่ามันขยับเข้าขยับออก ไม่ถึงนาทีโยมก็ตัวแข็งได้แล้ว ทีนี้พอตัวแข็งก็ไม่อยากขยับมือแล้ว มันจะไปดูแต่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายตามการหายใจเข้าออก ก็ไม่ได้ปวดหัวนะคะหลวงตา แต่มันตัวแข็ง

วันก่อนโยมได้ฟังฟังเทศหลวงปู่พุทธยานันทภิกขุ ท่านเห็นว่าให้สบายๆ โยมว่าตัวแข็งแบบโยม มันไม่น่าจะใช้สบายๆ กราบขอความกรุณาจากหลวงตาสงเคราะห์โยมด้วยค่ะ ว่าอย่างไรที่โยมทำเนี่ยมันเป็นการเพ่ง เป็นการตั้งใจเห็นร่างกายเกินไป หรือว่าที่ทำเนี่ยถูกแล้วคะ

ตอบ ใช้อิริยาบถเดินจงกรม รู้สึกรู้ตัวกับการเคลื่อนไหว อิริยาบถใหญ่ให้เยอะๆ ดูลิ... **ระลึกถึงการจ้องรู้ไม่เหมือนกันนะ รู้เท่าที่มันเป็น เห็นเท่าที่มันเกิด** ถ้าไม่มีอะไรเกิดก็ให้รู้อยู่กับ ปัจจุบันอิริยาบถเฉยๆ เห็นกายก็คือเห็นอาการเวทนาที่เกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย หิว ง่วง ฯลฯ เห็นว่าเป็นธรรมชาติที่เกิด-ดับ ดูธรรมชาติมันทำงาน หากสติสมาธิดีหน่อยก็อาจดูลึกถึง เหตุปัจจัยการเกิด แล้วก็แก้หรือถอน ละเหตุปัจจัยทุกขันธ์ก็ดับ เห็นจิตก็คือเห็นจิตที่มันคิดมันปรุงแต่ง มันเฉย มันปล่อยวาง มันเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิ หากมันยังไม่วางก็ฝึกสติให้ดวงใจไปเรื่อยๆ จนเกิดความชำนาญ... ค่อยเป็นค่อยไป อย่าทำด้วยความอยาก นะจ๊ะ...

คำถาม ๖๒



ตอนนี้หนูเข้าใจว่ามนุษย์เราประกอบด้วย กาย (รูป) กองดิน น้ำ ไฟ ลม และจิต (นาม) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ตัวรู้) เมื่อเราลืมตาอ้าปากได้ เราก็ได้สัมผัสธาตุญาณความเป็นมนุษย์มาคือ ชั้นที่ ๕ ทำงานร่วมกับตัณหา อุปาทาน เพราะความไม่รู้ (อวิชชา) จนยึดว่าเป็นตัวกูของกู เกิดความรู้สึกทุกข์ สุข เหย บ่นความโลภ โกรธ หลง

หากเราต้องการออกจากวัฏสงสาร คือ เจริญวิปัสสนากรรม-ฐาน จะได้มีสติ (ตัวตามรู้) เกิดญาณทัสสนะ ปัญญาญาณ มารู้

มาเข้าใจอริยสัจ ๔ และเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ (ทางสายกลาง) หากมนุษย์ไม่รู้เรื่องเหล่านี้ เขาจะสามารถออกจากวัฏสงสารได้ ไหมคะ หรือคนที่นับถือศาสนาอื่นจะมีโอกาสได้เห็นความจริง อันประเสริฐเหล่านี้ไหมคะ แล้วชาวพุทธที่ไม่มีโอกาสมาเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ มันเกิดจากเหตุปัจจัยอื่นอีกไหมคะ นอกจากกรรมและ เจตนาของมนุษย์ทั้งหลาย ขอพระอาจารย์ชี้แจงข้อสงสัยเหล่านี้ ด้วยค่ะ

ตอบ ใช่ ต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สติแผ่รู้อยู่กับรูปนาม อย่างเดียวเท่านั้น คนไม่รู้เรื่องนี้ก็ออกจากทุกข์ไม่ได้ คนผู้นับถือ ศาสนาอื่นหากได้ฝึกเจริญสติอย่างถูกต้องก็ต้องรู้ แม้หากชาว พุทธไม่ปฏิบัติไม่ทำก็ไม่รู้ ปัจจัยอื่นที่ทำให้รู้แจ้งนอกจากมีสติ ระลึกรู้ตามหลักสติปัฏฐานแล้วไม่มี แม้ศาสนาพุทธจะนิยามไหนๆ ก็ตาม การดับทุกข์คือการดูทุกข์ เห็นทุกข์ ละทุกข์ ในรูปในนามนี้ เท่านั้น.

๑๖๕

คำถาม ๖๓

ถ้าระหว่างวันที่ไม่ได้ทำอยู่ในรูปแบบ แต่พอรู้สึก จะคอย บริกรรม รู้สึกๆๆๆ ไปด้วยได้ไหมคะ จะได้เหมือนคอยย้ำเตือน ไม่ให้หลงไป หรือจะภาวนาพุทโธดีกว่ากันคะ ที่จะช่วยให้สติ เจริญขึ้นๆ

ตอบ เอสติมาแอบดูจิตเลยจะดีกว่า ดูกาย เวทนา จิต อารมณ์... ดูกายไม่ชัดก็ดูจิต ดูอารมณ์พอใจไม่พอใจหรือเฉยๆ เลยก็ได้ นี่ จะไปอยู่กับคำบริการรรมทำไม.

.....

คำถาม ๖๔



การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต่างจากการนั่งวิปัสสนาอย่างไรคะ? อย่างไหนได้ประโยชน์มากกว่ากัน เพราะถนัดนั่งกำหนดรู้มากกว่าค่ะ

๑๖๖

ตอบ รูปแบบคือเครื่องมือ จิตคือผู้เดินทาง หนทางคือ ความว่าง ความรู้ตื่นเบิกบาน อุปสรรคคือนิวรรณ์ ๕ อุปาทานใน ชั้น ๕ เป้าหมายคือความหลุดพ้นจากอภิสวะกิเลส

ใช้อริยาบถไหนก็ได้ ขอให้มั่นก้าวหน้าเป็นมรรคเป็นผล ขอให้ใจมั่น ไกลกิเลส ดับกิเลสได้สิ้นเชิง.

คำถาม ๖๕



ดิฉันขอเล่ารายละเอียดการปฏิบัติธรรมย้อนหลังก่อน ตอนดิฉันอายุ ๒๐ ปี ดิฉันฝันเห็นพระก็เลยไปบวชที่วัดป่ากง ตอนนั้นเห็นความทุกข์ของสัตว์โลกจนร้องไห้ อยู่ๆ ก็เห็นแสงสว่างเกิดขึ้นแว็บเดียว จากนั้นก็เกิดอารมณ์มีความสุข สบายกาย เย็นกาย เย็นใจ ชุ่มใจ อิ่มใจ เวลาเดินก็เหมือนกันค่ะ ตอนนั้นยังไม่รู้จักการเดินจงกรมด้วยคือมันเกิดขึ้นเองค่ะ

ต่อมาเรียนอยู่ปี ๓ ได้ไปฝึกงานที่สวนพนาวัฒน์ สายธรรม-กาย ก็ได้นั่งสมาธิดูกายตนเอง ตอนเรียนมัธยมและมหาวิทยาลัย อาจารย์ก็ให้ไปปฏิบัติธรรมบ้าง พอทำงาน หัวหน้าก็ให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดหลวงตา ก็เห็นความคิด เห็นอารมณ์ เป็นต้น จนวันหนึ่งเกิดอาการเบากาย เบาใจ เป็นโล่งๆ เหมือนไม่มีอะไร พอออกจากวัดมาเริ่มรู้สึกว่าตนเองเปลี่ยนไป อารมณ์โกรธไม่มี เป็นต้น วันหนึ่งดิฉันฝันเห็นพระ ท่านบอกว่าให้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวัน ทั้งที่ดิฉันไม่เคยรู้จักวัดนี้มาก่อนเลย แต่ก็ได้ไป

สิ่งที่เกิดขึ้นจากการผ่านการปฏิบัติธรรมมาหลายที่แบบไม่ตั้งใจ เกิดการรวมตัวขึ้น ทำให้ดิฉันมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม แม้กระทั่งตอนนอน วันหนึ่งขณะที่ภาวนาอยู่ ดิฉันรู้สึกว่าลมหายใจหมดไป หัวใจก็หยุดเต้น จนคิดว่าตนได้ตายแล้ว ตอนนั้นดิฉันได้ละความทุกข์ ความสุข ออกจากใจแล้ว เหลือแต่ความรู้สึกอย่างเดียว จนได้ยินเสียงพระสวดมนต์บทหนึ่งทุกอย่างก็เริ่มกลับมา ต่อมาพอสวดมนต์ทำวัตรเย็น ดิฉันรู้สึกมีนๆ วูบๆ ไปทั้งตัว ไม่รู้จะ

อธิบายอย่างไรคะ หลวงตา เหมือนความรู้สึกตัวทั่วพร้อมชัดขึ้น คือมันไม่ปกติอีกแล้ว พอสวดมนต์เสร็จดิฉันก็รับนั่งสมาธิเลยคะ พอนั่งสมาธิก็มีอะไรผุดๆ ขึ้นมาเต็มไปหมดเลยคะ

ดิฉันขอถามหลวงตาว่า

๑. ทำไมอารมณ์แต่ละครั้งที่ได้ไม่เหมือนกันคะ และอารมณ์ที่ได้ทำไมมันไม่เกิดขึ้นซ้ำอีกคะ

๒. ตอนที่ได้ยินเสียงพระสวด ดิฉันได้ตายใหม่ เพราะดิฉันรู้สึกหัวใจก็หยุดเต้น ลมหายใจก็หมด พอออกจากภavana ได้ถามเพื่อนๆ ว่าได้ยินเสียงพระสวดใหม่ไม่มีใครได้ยิน มันคืออะไรคะ

๓. ต่อไปต้องทำอะไรต่อคะ สับสนในสิ่งที่เกิดขึ้นหลายๆ เรื่องที่เกิดขึ้น

ตอบ ๑. แล้วแต่เหตุปัจจัยของกิเลสตัณหาหรือสติปัญญา เข้มข้นจิตจางหรือเท่าเดิม ผลก็จะเป็นไปตามนั้น

๒. ยังไม่ได้ตาย สมาธิมากทำให้จิตเรานิ่ง ไม่มีความคิดก็เลยไม่เห็นความเคลื่อนไหวของจิต เพราะกิเลสมันอาศัยความคิด มันจึงเคลื่อนไหวได้ อันนั้นคือนิมิตหรืออุปาทานที่มันผุดออกมา

๓. เจริญสติทำความรู้สึกตัว ดูเฉยๆ ระลึกเสมอว่า ทุกอย่างเป็นมายา เกิดขึ้นเดี๋ยวก็สลายหายไป ถอนอุปาทานพอใจ-ไม่พอใจ ในทุกอารมณ์ออกเสีย ให้เหลือแต่ธรรมชาติรู้ล้วนๆ เท่านั้น คนคร่ำคร่ามาก สติน้อย สมาธิ้อย ปัญญายังไม่เกิดจะเป็นเช่นนั้น ฟังมากๆ ฝึกรู้ตัวต่อเนื่องเรื่อยๆ จะทำให้การปฏิบัติเราปกติเอง.

คำถาม ๖๖



การได้เห็นแสง อารมณ์เบากายเบาใจ อารมณ์มีนๆ วูบๆ มันคืออะไรคะ

ตอบ คือโอกาส สว่างในใจ เป็นการเชื่อมหรือปลัดดันกิเลส ตัณหาที่ปิดบังจิตอยู่ ทำให้แสงสว่างแห่งปัญญาสอดส่องเข้ามา ในจิต เหมือนการเปิดประตูใจได้ คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเป็น แสงจากข้างนอก เกิดปิติ เลยเบากายเบาใจ พอพ่องอยากได้ อยากอยู่กับมันหรือหามันมากๆ เข้าก็เลยมีนหัว ให้รู้เฉยๆ เน้นที่ การรู้สภาวะ ไม่เน้นรักษาปิติ แต่เจริญตัวรู้ตัวเห็น ปล่อยวางได้ เฉยได้กับทุกการปรุงแต่ง

๑๖๙

คำถาม ๖๗



หนูเองเป็นลูกศิษย์หลงตามานาน คิดว่าตัวเองมีศรัทธา และความพยายามที่จะเจริญสติให้ต่อเนื่องและพยายามรู้สึกรู้ตัว ในทุกๆ อิริยาบถให้มาก ถ้าลืมก็ดึงกลับมาใหม่ ก็จะเป็นความคิด มันเริ่มก่อตัว เห็นว่าตัวเองลึๆ ติดเรื่องอะไร ก็จะเป็นมันมาจ่อๆ แล้วก็ไม่ใช่ไปละ ก็กลับมารู้สึกรู้ตัว เรื่องบางเรื่องที่เคยมีหายไป แต่บางเรื่องยังเข้ามาใหม่ เช่น พยาบาท ไม่ชอบบางคน ชอบติด การเปรียบเทียบกับคนอื่น มันก็จะออกมา แต่เราเห็นมันเริ่มมา

และไม่เข้าไป อาศัยเรียนรู้ธรรมจากสิ่งที่เกิดขึ้นมานี้ก็น่าอัศจรรย์มากค่ะ

ซึ่งเมื่อก่อนหนูไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้หนูไม่เป็นคนที่อารมณ์เสีย ไม่ชี้วิจารณ์คนอื่น ทำให้ไม่เก็บทุกข์ในใจ ถึงมีก็ไม่นาน ก็วางค่ะ หนูก็มารู้อีกว่า ลึกลับๆ แล้วจิตตัวเองชอบลงต่ำ ไปสู่ความซึ้งเกียจ หดหู่ ซึมๆ เบื่อๆ แต่ก็พยายามทวน ัจฉมันขึ้นมาจากความรู้สึกตัวและคำสอนของหลวงตา

ด้วยความที่เมื่อก่อนเป็นคนชอบหลับและหลับง่าย ปัญหาหลักๆ คือวงงด้วยค่ะ โดยเฉพาะตอนขับรถต่างจังหวัด ง่วงทุกครั้งเลย แก้มไม่หาย ฟังซีดีหลวงตาแล้วก็พยายามระลึกูรู้ แต่แล้วมันก็ตึงวงง ก็ตบๆ ตัวเอง ตีตัวเอง ยังเอาไม่ค่อยอยู่เลยคะ ส่วนใหญ่ต้องจอดเข้าปั้มน้ำมันนี่ทุกที คือถ้าเป็นสร้างจังหวะ เดินจงกรม หนูก็จะแก้ได้เอาจนมันหลุดวงง แต่ขับรถสู้ไม่ค่อยได้เลยคะ หลวงตาช่วยกรุณาแนะนำด้วยนะคะ หนูทราบวาสติไม่แข็งแรงพอ แต่เมื่อยังต้องสู้ เราจะสู้กับมันอย่างไร ณ ขณะนั้นคะ พยายามเข้าไประลึกให้เห็นวงง แต่ก็เอาไม่ออกเกือบทุกครั้งเลยคะ

ตอบ ทำไปเถอะ มวยบุกเขาเรียก “เจโตวิมุตติ” มวยเชิงเขาเรียก “ปัญญาวิมุตติ” แต่นักมวยในค่าย ส.ต.ถาคต ต้องใช้แม่ไม้มวยธรรมทั้งสองรูปแบบคละเคล้ากันไปจึงสยบคู่ต่อสู้ได้ เลือกใช้ตามจังหวะ โอกาส ไหวพริบ ความจริงความรู้สึกทั้งหมดอยู่ในใจเราเอง หากรู้ว่าตัวเองหลับแล้วทำให้ตื่นเสียก็สิ้นเรื่อง เจริญอริยมรรคต่อไปได้เลย.

คำถาม ๖๘



หนูเห็นว่าหนูมีอนุสัยกิเลสตัวใหญ่อีกตัว คือความกลัวค่ะ โดยเฉพาะการกลัวตายในกรณีเดินทางด้วยเครื่องบิน โดยเฉพาะยามที่เครื่องบินเข้าเขตสภาพอากาศแปรปรวนก็ยิ่งกลัว พยายามรู้สึกตัวโดยการสูบน้ำแรงๆ มันก็เอาไม่ค่อยอยู่ค่ะ หัวใจมันตื่นเต้น บางทีก็เห็นความคิดจินตนาการเรื่องเครื่องบินตกออกมา ก็รีบมา รู้สึกตัว ถ้าพอทำได้ก็จะเห็นการเต้นของหัวใจว่าเต้นปกติ แต่บางที่ยังมีความกลัวอยู่ค่ะ กลัวตายเพราะยังไม่ทันได้รู้แจ้งถึงฝั่งอะไรแบบนี้ค่ะ หนูจึงทราบวาสติหนูยังนำมาใช้ในยามคับขันไม่ได้

หนูมาทบทวนเรื่องราวตั้งแต่ตอนเด็กๆ หนูสงสัยในชีวิตมาตลอด กลัวการพลัดพรากสูญเสีย ตกใจจนนอนไม่หลับ เมื่อก่อนไม่เคยเข้าใจเรื่องการเจริญสติ หนูมีแต่สงสัยและกลัวความว่างแบบนิพพานที่คิดไปเอง จนหลายครั้งจิตร้องออกมาด้วยความกลัว แต่ก็ควบคุมเอาไว้และกลบเกลื่อนไปวันๆ พอมาเจริญสติ เข้าใจมากขึ้น จนมาเจอสภาวะที่ชีวิตมันเป็นของเว้งว่างน่ากลัวอีกครั้งเลยไปติดอารมณ์กลัวชีวิตแบบสุดๆ แต่หลวงตาได้กรุณามาช่วยแก้อารมณ์ เลยเข้าใจว่านี่เป็นตัวหนักของหนูแน่ๆ

หลวงตาคะ หนูจะต้องแก้ด้วยการเจริญสติมากๆ ตลอดๆ ใช่ไหมคะ จนกว่ามันจะแข็งแรงปกป้องได้ แต่ในระหว่างนี้ เมื่ออยู่ในสภาวะบนเครื่องบินอีก หนูก็ต้องสู้กับความรู้สึกตัวหนักๆ อย่างนั้นไปตลอดจนกว่าจะดีขึ้นใช่ไหมคะ? กราบนมัสการหลวงตาโปรดให้คำแนะนำค่ะ

ตอบ ก็เลสตัวนี้รู้สึกว่ามันจะจัดอยู่ในจำพวกโมฆานุสัย ผังรากลึกซึ้งฝังอยู่ในจิตมานานเอาการ จนเป็นภาวะที่ตามหลอกหลอนเรื่อยมา จนกลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับใครบางคนไปแล้ว หลวงตาพบเห็นอยู่บ่อยๆ สำหรับอารมณ์ที่เป็นปมด้อยของใครแต่ละคน ซึ่งก็จะแตกต่างกันไป จุดเปลี่ยนก็คือเรื่องของปัญญา ซึ่งก็ไม่ว่ามันจะเกิดช่วงเวลาใด อิริยาบถไหน แต่เหตุของมันแท้ๆ คือสติไม่คมชัด ไม่รู้เท่าทันจิต ท้นอารมณ์ และที่สำคัญสติยังไม่ลงรากรู้แจ้งลึกถึงตะกอนความรู้สึกเป็นทุกชั้นนั้น มันก็เลยยังลอยนวลอยู่

ลองๆ หาเหตุผลมาตัดค้ำนเลี่ยมสอนจิตมันดูบ้างสิ เพื่อมันยอมรับได้ เปลี่ยนได้ เอาน่า ขยันกำหนดรู้อีกนิดเดี๋ยวพิชิตมันได้หรอก เฮ้อ! เธอนี้ก็เหลือเกิน เขามีแต่กลัวว่าไม่มีเงินซื้อ แต่เขามีเงินซื้อกลับกลัว ช่วงที่มันยังกลัวเครื่องบิน ยิงนั่งไม่ได้ ก็ให้นำปัจจัยค่าโดยสารมาให้หลวงตาใช้ไปพลาจๆ ก่อนน่าจะดี.

.....

คำถาม ๖๘



รู้สึกแย่ที่ไม่สามารถปล่อยวางอารมณ์ได้ แต่มีตัวรู้ตามธรรมชาติอยู่ค่ะ เวลาอยู่วัดพอจะปล่อยวางได้ แต่พออนุญชาตวิเวกโยมไม่สามารถเอาชนะมันได้ เมื่อวันก่อนโยมทานข้าวเสร็จแล้วก็นอน ไม่ได้ภาวนา รู้ตัวนะคะว่าเราแพ้มัน แต่ก็ยอมแค้นเดียวคงไม่เป็นไรหรอก ระหว่างที่นอนโยมได้เห็นพระ จากนั้นเหมือน

จิตโยมได้ออกจากร่างเพราะระหว่างที่ลุกออกจากเตียงนอนลงมา นิ่งพนมมือสนทนาธรรมกับพระ โยมได้มองเห็นร่างตนเองนอน อยู่บนที่นอน พระท่านมาเตือนให้โยมลุกขึ้นมาปฏิบัติธรรม อย่างขี้เกียจ แล้วพระท่านก็ถามโยม เหมือนโดนท่านทดสอบอารมณ์ ด้วยค่ะ จากนั้นก็ตื่นเลยค่ะ

แล้วก็มีหลายครั้งที่โยมได้ฝันเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตชาติ และอนาคตของตนเอง บางครั้งจนต้องร้องไห้เพราะไม่สามารถ ฝันความฝันได้ เส้นทางชีวิตเหมือนโดนลิขิตไว้แล้ว และในชีวิต จริงก็ได้พบเจอสิ่งแปลกๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ตัวรู้บอกว่าความฝัน ความจริงคือโลกสมมติทางนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น แต่ทำไม โยมยังวางอารมณ์จากโลกสมมติไม่ได้ค่ะ

๑๗๓

ตอบ สติรู้ตัวเพียงครั้งคราว ทำบ้างไม่ทำบ้าง ไม่พอ... จะรวยต้องกล้าลงทุนธรรมมากกว่านี้ ยังไม่มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น แจ่มแจ้งมากพอ มีแต่ปัญญาความคิดความเห็น ยังไม่ใช่ความเห็นแจ้ง อยู่วัดก็เพราะฝึกสติพยายามปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา แต่พอ อยู่ในชีวิตจริงเรากลับไม่พยายามฝึกฝนจนให้มันมีมาตรฐานของการปล่อยวาง มันก็จึงเป็นเช่นนี้แหละ.

คำถาม ๗๐



จิตนี้มันแสนร้ายกาจมันปรุงมันแต่งเอาแทบแย้ หลวงตา สอนผมให้ดูมันๆ คิดก็รู้ๆ อย่างเดียว แล้วก็วาง แล้วมาอยู่กับกาย อยู่กับปัจจุบัน เมื่อคืนนี้จิตมันปรุงผมทำให้ผมแทบแย้ กว่าจะ วางมันได้ก็เข้าพอดี หลวงตาครับทำอย่างไรครับ ปรุงนี้ต้องทำงาน หรือต้องตอบคำถามมันเกี่ยวกับอนาคตครอบครัว แต่วันนี้คืนนี้ ผมต้องเจอกับเจ้าจิตนี้แน่นอน มันต้องปรุงผมแน่ ผมก็ตามดู ตามรู้มัน รู้สึกตัว ตื่นตัว รู้สึกใจตื่นใจ แล้วถ้าเอาไม่อยู่ ขอให้ องค์หลวงตาโปรดสั่งสอนและชี้แนะ

๑๗๔

ตอบ เอาอยู่ละมังป่านี่ นานแล้วนี่ ปรุงก็เป็นเรื่องของ มัน ช่างมันเถอะ เจยกับความคิด เจยกับความปรุง มันก็ไม่มา ยุ่งอะไรกับใจเราหรอก **แขวนหลวงพ่อเจยกนี้แหละเอาไว้ในใจ** อย่างนิมนต์ท่านออกไปเขียนะ ตราบใดที่ท่านอยู่กับเรา อย่าง แนบแน่นมั่นคง เกจิรุ่นไหนก็สู้หลวงพ่อเจยกไม่ได้.

คำถาม ๗๑



อาการของจิตที่กำลังจะถอนจากอุปาทานเป็นอย่างไรครับ

ตอบ ในเบื้องต้นคือการทิ้งความคิดได้บ่อยๆ เรื่อยๆ นั้นแหละ ต่อมาก็คือการเห็นความคิดเกิดดับได้เองด้วยอำนาจสมาธิ จิตที่ตั้งมั่น สุดท้ายคือปรากฏการณ์เกิดญาณทัสสนะ รู้แจ้งทำลายการเกิดขึ้นของความยึดติดแบบไม่เหลือซากในขณะนั้นๆ ที่อุปาทานธรรมปรากฏ สังเกตได้อีกอย่างก็คือการที่เราลด ละ เลิกสิ่งที่จิตชอบ ไม่ชอบ ยึดติดผูกพันได้แบบไม่อาลัยอาวรณ์ เรียกวิมุตติหลุดพ้นนั่นเอง.

๑๗๕

คำถาม ๗๒



ผมเคยมีเหตุการณ์แปลกๆ เวลานั่งสมาธิภายใน ๕-๑๐ นาที ในขณะเริ่มนั่ง เช่น ความรู้สึกที่โลกหยุดนิ่ง ทุกอย่างหยุดนิ่ง ต่อมาเกิดอาการขนลุกไปทั่วร่างกายและเหมือนกับว่าจิตกำลังพาไปไหนซักแห่ง แต่ยังมีสติไม่สนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ก็ยังเกิดอาการกลัวเพราะไม่มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำและถอนออกจากสมาธิทุกครั้ง อาการที่เกิดขึ้นมันคืออะไรครับ และควรแก้ไขอย่างไร? ขอหลวงตาช่วยแนะนำหน่อยครับ

ตอบ นักปฏิบัติธรรมสมัครเล่นก็จะเป็นเช่นนี้เสมอๆ เวลาฝึกจิตอย่าไปเน้นที่สมาธิ ให้เน้นที่ความรู้ตัว ถ้าสติน้อย รัทธานามาก สมาธิมีก็จะเป็นสมาธิแบบอุปาทาน พอสงบหน่อยใจที่สั่งสมอุปาทานมา มันก็จะพาไหลไป คนทั้งหลายคิดว่าตัวเองมีสติ รู้เท่าทัน แต่ก็ไม่สามารถที่จะเฉยกับมันได้จริงๆ ยังมีอาการพอใจ ไม่พอใจ สงสัยอะไรต่างๆ อยู่ดีนั้นแหละ... คำว่ารู้สึกตัว มีสติ (สัมมาสติ) จริง ๆ เวลาปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นปีติหรือสมาธิ นิमितอะไรต่างๆ ก็ตาม มันเกิดตรงไหนก็จะสลายไป ตรงนั้น จะเหลือแต่ใจที่รู้ล้วนๆ โลงๆ ไปรงๆ อันเป็นเส้นทางของมรรคโดยตรง.

.....

คำถาม ๗๓



ปฏิบัติเองที่บ้านจากการศึกษาสื่อต่างๆ การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ตอนนี้อยู่กายก็ยังเพ่ง ยังประคองและหลุดบ่อย หลุดนาน ปฏิบัติในรูปแบบทุกวันเช้า-เย็น สวดมนต์ทำวัตร พยายามทำสติให้เจริญ แต่ก็ไม่เจริญ นั่งสมาธิดูห้องพองยุบ ดูลม และระหว่างวันก็พยายามมีสติดูกายดูใจ แต่พอไม่เพ่ง ก็เผลอ ในใจมีแต่ความอยากจะพ้นทุกข์ ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร การปฏิบัติจึงจะก้าวหน้ากว่านี้คะ

ตอบ ความตั้งใจดี ค่อยๆ ทำไปไม่ต้องรีบเร่ง ผีกสติ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นแหละ ความก้าวหน้าสังเกตได้จาก ความต่อเนื่องของอินทรีย์ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และสุดท้ายลงที่อุเบกขาในธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะความนึกคิด ประจักษ์.

คำถาม ๗๔

การที่เราทำสมาธิหลายๆ อย่าง บางวันพุทโธ บางวันก็ ยุบหนอ-พองหนอ บางวันก็ทำอาการเคลื่อนไหว บางวันก็นั่งนิ่งๆ ดูกายของเรา การทำเช่นนี้ทำได้ใหม่ครับและทำถูกต้องใหม่ครับ? คือผมเป็นคนที่ชอบทุกอย่าง เพราะเคารพครูบาอาจารย์ทุกองค์ ที่ได้เข้าไปรู้จัก ผมควรจะเลือกแบบไหนดี หลวงพ่อให้ความกระจ่าง แก่ผมด้วยครับ

๑๗๗

ตอบ ทำได้...ทำทุกอย่างเหมือนแกงกลาโหมนี้แหละ เต็มว มั่นก็อร่อยเอง ในสติปัฏฐานสูตรเขาก็ยังระบุไว้ไว่ว่า ให้กำหนดรู้ ในอาการของอวัยวะทั้ง ๓๒ ของร่างกาย ส่วนไหนก็ได้ หรือแม้แต่ จะเป็นการระลึกที่ขึ้นต้นด้วยสมถกรรมฐาน ๔๐ บ้างก็เพียงพอได้ อีกนั้นแหละ อนุสสติ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตุ ๔, จตุธาตุวัฏฐาน ๔ ฯลฯ ทำไปเถอะ ขอให้ทำจริงๆ เพราะที่สุดแล้วแม้เพียงธรรมสิ่งเดียว ประเด็นเดียว รู้อย่างเดียว ก็ตรัสรู้ได้

สิ่งที่จะนำมาเป็นนิมิตกำหนดรู้นั้น ถ้าอยู่ในกรอบของ สติปัญญา ผลของมันก็ย่อมเป็นเรื่องของอริยสัจ เช่น รู้กาย ผลของมันก็เป็นเรื่องของเวทนา, ดูเวทนา ผลก็เป็นเรื่องของจิต, ดูจิต ผลของมันก็เป็นเรื่องของธรรมารมณ์, ดูธรรมารมณ์ ผลของมันก็เป็นเรื่องวิมุตติ เราอยู่ตรงส่วนไหนของเหตุหรือผลก็ไปทำกันเองเถอะ สำคัญอย่างทั้งตัวปรมาตม์คือสติแบบมั่นคง ส่วนสิ่งที่เป็นอุปกรณ์ในการฝึกตัวรู้นั้นเป็นสมมติทั้งหมด สุดท้ายแล้ว เมื่อเกิดปัญญา เห็นแจ้งมันก็จะกลายเป็นความว่างเปล่าทุกสิ่งไป.

.....

คำถาม ๗๕



เวลาที่เรากำลังสร้างจิ้งหะอยู่ แล้วความคิดเข้ามาโดย อัตโนมัตติ และอีกอย่างพ้อออกมาจากวัดไม่ค่อยมีสมาธิเลยคะ จะต้องทำอย่างไรดีคะ

ตอบ กลับเข้าไปวัดอีกก็ได้ หรือไม่ หากเข้าใจหลักการ แล้วเธอก็ฝึกเอาเองได้นิ.

คำถาม ๗๖



การเจริญสติต้องหลับตาด้วยไหมครับ? เพราะกระผมเพิ่งฝึกใหม่ หรือไม่หลับตาก็ได้ครับ

ตอบ หลวงพ่อเทียนเน้นย้ำผู้ปฏิบัติเสมอๆ ว่า ไม่ต้องนั่งหลับตา ไม่ควรนั่งหลับตา ไม่ให้นั่งหลับตา แม้พระไตรปิฎกก็ไม่เห็นจารึกไว้ที่บอกว่าพระพุทธเจ้าสอนให้หลับตา แต่ก็ไม่ได้ห้ามเราจะต้องเห็นคุณเห็นโทษของการกระทำด้วยตนเอง รู้เอง เห็นเอง.

.....

คำถาม ๗๗



๑๗๙

ผมอยากทราบว่าขณะที่เรากำลังยืนอยู่ ถ้าผมไม่เก่งดูลมหายใจ และไม่อยากยืนคลั่งนี้ัวให้เสียบุคลิกภาพ หลวงตาพอจะมีวิธีอื่นแนะนำไหมครับ

ตอบ ฝึกรู้ ฝึกเห็น ฝึกตัด ฝึกทิ้งความคิดไปเลยก็ได้ มันเกิดตรงไหน ขณะทำอะไรอยู่ ก็ให้ตัดมันทิ้งตรงนั้น

ไ้บุคลิกภาพนี้ก็เหมือนกัน หากเห็นกายในกาย จะทำให้คลายภาพลักษณ์ ผืนผ้าพันทิ้งมันไปเลย.

คำถาม ๗๘



ขอความเมตตาจากหลวงตาช่วยแนะนำวิธีการตามดูจิต และการดูความคิดของตัวเองด้วยค่ะ เพราะเป็นคนคิดมากและคิดละเอียดเกินไป บ่อยครั้งก็ถูกความคิดหลอกเอา แต่ดีที่รู้ทันมันเร็วขึ้นจึงดับลงในระยะเวลาไม่นานนัก แต่เวลาถูกผัสสะมากกระทบทางตาบ้าง ทางหูบ้าง เจ้าความคิดมันก็กลับมาอีก ก็พยายามดูมัน บางครั้งมันก็ปรุ้งแตงไปบ้างตามอารมณ์ที่มากกระทบ นี่เป็นการทำงานของจิตใช่ไหมคะ จะมีวิธีการอย่างไรให้ไม่ทุกข์กับมัน หากมันเกิดขึ้นมาอีก ส่วนมากจะเป็นเรื่องความรักใคร่ผูกพันกับคนที่ตนรัก อารมณ์ที่เกิดจะเป็นความน้อยใจบ้าง อิจฉาที่เขาทำดีกับคนอื่นบ้าง อยากตัดความผูกพันค่ะหลวงตา ไม่อยากเป็นทุกข์กับมันอีก

๑๔๐

ตอบ มาบวชสิ... ลำพังเพียงสอนทางอีเมลแบบนี้คงมีผลน้อย กระบวนการการเรียนการสอนที่ได้ผลคือต้องประกอบด้วยการพูดให้ฟัง ทำให้ดู อยู่ให้เห็น เคี้ยวเชิญให้ปฏิบัติ เมื่อติดขัดก็ต้องรีบแก้ปัญหาก็ให้ทันที เช่นนี้รับรองว่าได้ผลแน่ๆ.

คำถาม ๗๙



เคยสนทนากับหลวงตาและสงฆ์ธรรมเรื่องเห็นสภาวะคล้ายนิमित เหมือนผิวน้ำที่กระเพื่อมไหว และราบเรียบ และขุ่นมัวแล้วไม่ได้สนใจอะไร เพียงแต่ไม่ได้ตั้งใจดูแต่ว่ารู้ที่อยู่ ก็จะเห็นน้ำที่ขุ่นมัวนั้นใสขึ้นจนเห็นตะกอนที่อยู่ใต้น้ำหมด แต่พออยากดูจริงๆ น้ำก็กลับขุ่น พอไม่สนใจจะดูน้ำนั้นก็กลับใส และใสจนน้ำทั้งหมดรวมตัวลอยขึ้นเป็นหยดน้ำกลมใส นั่นเป็นครั้งที่ได้สนทนากับหลวงตาครั้งแรกค่ะ

ส่วนมาราวนี้คือสภาวะที่เหมือนนิमित ความรู้สึกเหมือนกับการตกจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ได้ทำความรู้สึกไปพร้อมกับความรู้สึกที่กำลังตกไปเรื่อยๆ จนกระทั่งรู้สึกว่าจะจิตไปหยุดอยู่ในจักรวาลที่กว้างใหญ่ไพศาล มีหลายสิ่งหลายอย่างมากมายในจักรวาล และรู้สึกว่าจิตได้เปิดเผยหน้าที่การทำงานของจิต เป็นความรู้สึกว่าชั่วแว็บเดียวเท่านั้น แต่อีกใจหนึ่งก็รู้สึกว่าเวลาผ่านไปยาวนานหาประมาณไม่ได้ จนกระทั่งมีสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่า จิตพาไปรู้เห็นแล้วเกิดความอัศจรรย์ขึ้นมา จิตนั้นก็ถูกรอบงำติดแน่น รู้สึกเหมือนว่ากำลังเรายังไม่พอ และรู้สึกว่าอวิชชา มีประมาณ หาที่สุดไม่ได้ จิตก็มีหน้าที่รู้เท่านั้น เราเองต่างหากที่พาจิตไปติดยึดกับทุกข์ค่ะ เพราะดิฉันเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นครั้งนี้บอกกับดิฉันว่า กำลังยังไม่พอก็ต้องเดินทางสะสมสร้างเหตุปัจจัยไปเรื่อยๆ อยากเรียนสอบถามพระอาจารย์ รบกวนชี้แนะให้กระจ่างด้วยค่ะ

ตอบ จะถามว่าอะไร หนูทำก็ดีแล้วนิ ที่เล่ามานั้นนิमितทั้งนั้น หยุดทุกอย่างแล้วมาทำความรู้สึกตัว เจริญสติให้ต่อเนื่องจึงจะเป็น สัมมาสมาธิสู่การดับทุกข์ ต้องเป็นปัจจุบันธรรมล้วนๆ.

.....

คำถาม ๘๐



อยากได้การบ้านจากหลวงตามาค่ะ เช่นที่ว่าหลวงตาให้ เดินดูอนิจจัง

ตอบ เธอเห็นตัวเองว่าเป็นอนิจจังได้หรือยัง เห็นกาย เห็นความคิดว่าเป็นตัวไม่เที่ยง ไม่ใช่เรา-เขาหรือยัง ไปหาความเป็นอนิจจังในกายในจิตให้ได้ทุกๆ เรื่อง ทุกๆ อย่าง ทุกๆ อัน เพราะสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจังนะจ๊ะ.

.....

คำถาม ๘๑



ตอนผมดูจิต เมื่อเวลาโกรธจะมีเสียงในหัวว่า โกรธให้รู้ว่าโกรธ และผมมักจะพากย์อย่างนี้ทุกครั้งเมื่อจิตเคลื่อนไหว ถามว่าถูกไหม ถ้าไม่ถูกควรแก้ไขอย่างไร

ตอบ รู้เฉยๆ ไม่ต้องพากย์ พัฒนาการรู้จนกระทั่งรู้ที่ไร ดับได้ในขณะนั้นๆ เลยแหละดี ทำอยู่จุดนี้จุดเดียว นิพพานได้.

คำถาม ๘๒



ขณะเดินจงกรมมีอาการร่วงง่วงขึ้นวูบหนึ่ง ได้ยินเสียงในจิต “ง่วงทำไมเนี่ย” แล้วอาการร่วงง่วงก็หายไป แล้วก็รู้ว่า อ้อ...นี่คือสติ เขาคอยมาเตือน แล้วก็ก็มีเสียงบอกมาอีกว่าให้คอยดู “ปัญญา” ขณะเดินไปเรื่อยๆ ก็ได้ยินเสียง “ฉันจะอยู่กับเธอนะ” แล้วก็ได้ยินเสียงต่อไปอีกว่า “ต่อไปฉันจะคอยกำกับดูแลชีวิตเธอเอง” พอสิ้นเสียงนั้น โยมก็มีอาการน้ำตาไหลดีใจจนลুকไปทั้งตัว

หลวงตาคะ โยมไม่แน่ใจคะ โยมกลัวตัวเองจะโดนหลอกคะ ไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นเป็นอย่างไรที่เสียงบอก อิกใจโยมก็ว่าใช่ เพราะเป็นอาการเดียวกันเหมือนที่อยู่วัดป่าโสมพนัส ขอความเมตตาให้หลวงตาตอบด้วยคะ

๑๘๓

ตอบ สติเพียงทำหน้าที่รู้สิ่งที่เกิดขึ้น รักษาจิตให้ตั้งมั่นวางใจให้เหนือคำว่าใช่หรือไม่ใช่ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมารมณ์อย่างหนึ่ง ทำให้จิตเราเกิดพลังกำลังใจอย่างประหลาด จัดอยู่ในกลุ่มของปีติอย่างหนึ่ง หากละปีตินี้ได้ ไม่หลงกลัวหรือปีติยินดีไปกับมัน ลักพักไม่นานอาการนี้จะหาย แล้วจะก่อเกิดเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์เองโดยธรรมชาติ นั่นคือมรรคแท้.

คำถาม ๘๓



หนูอยากทราบว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับหนูตอนนี้คืออารมณ์ชนิดใดคะ หนูคุยโทรศัพท์กับเพื่อน อยู่ๆ หัวสมองก็ว่างเปล่าไปชั่วขณะเหมือนมีความคิดบางอย่างจะผุดขึ้นมา แต่ยังไม่ทันจะรู้ว่าจะคิดอะไร ดีหรือร้าย ความรู้สึกก็ว่างเหมือนเดิม สิ่งนี้เร็วมากค่ะ บางครั้งเพื่อนหนูบ้าจี้ และเพื่อนอีกคนแกล้งเขา หนูอยู่ใกล้เลยโดนตบหน้า แต่หนูกลับไม่รู้สึกรำคาญ แต่กลับเหมือนได้ยินเสียงวัตถุกระทบกันแทน

ตอบ จิตว่างตามธรรมชาติเกิดได้ในหลายๆ กรณี เช่น

ว่างเองโดยธรรมชาติ ว่างเพราะลืมนึก และว่างเพราะเห็นทุกข์โทษของความคิด ว่างเพราะสมาธิ ว่างเพราะเห็นอนิจจัง ว่างเพราะเห็นอนัตตา ว่างเพราะเกิดปัญญาเห็นแจ้ง.

คำถาม ๘๔



ผมฝึกสติแบบเคลื่อนไหวเข้าปีที่ ๓ ตอนนั้นก็ฝึกเองที่บ้าน ทุกเช้าตี ๔ ถึง ๖ โมงครึ่งประจำ อยากเรียนถามหลวงตาตั้งนี้ เคยผ่านอารมณ์การปฏิบัติมาหลายอย่าง ในระยะ ๑-๒ เดือนนี้ เกิดปิติอย่างแรงภายในจิตใจ ชนิดที่เกิดความรู้สึกเย็นมาจากข้างใน อิมอกอิมใจตลอด และเหมือนกับจิตเรายึดอยู่ตลอดเวลา เป็นระยะ

หนึ่ง ก็ฝึกสติเพื่ออยู่กับปัจจุบัน จนปีที่ว่าหายไป

ต่อมาก็มองเห็นการเกิดดับของจิตชัดเจนขึ้น เวลาเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกกับผัสสะใดๆ พอมองเข้าไปข้างในก็จะเห็นอาการของจิตชัดเจน เหมือนกับที่เราสื่อสารกับจิตได้ อารมณ์ชวนมัวกับคนหรือสิ่งรอบกายก็ไม่มีหรือมีก็เบาบางมากๆ ผมจะต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อไปให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ครับ

ตอบ ประคองจิตด้วยสติ อย่าให้ติดอารมณ์ใดๆ ดีแค่ไหน อัจฉริยะอย่างไร ก็ให้วาง ละกาย ละกาม ละความคิด ละทัญญูมานะ ละอุปาทาน ละสมาธิ ละปัญญา ให้รู้เหนือรู้ รู้เกิดรู้ดับ จนเห็นแจ้งว่าไม่มีอะไรมาเกิดเพื่อให้ดับอีก แค่นี้ก็จบพรหมจรรย์แล้ว.

.....

คำถาม ๘๕



ผมเริ่มนั่งสมาธิมานานตั้งแต่เป็นเด็กวัด และเพิ่งเริ่มเจริญสติมาได้ประมาณ ๓ ปีแบบไม่มีแบบแผน แต่ก็ศึกษาจากสื่อต่างๆ วิธีที่เจริญ คือ ลุก เดิน ยืน นั่งนอน ผมมีเรื่องไม่เข้าใจ ๒-๓ ประการ ขอเรียนถาม มีอยู่ว่าทำไมผมจึงไม่มีความคิดใดๆ เลย เวลาคิดก็คิดเรื่องงานแล้วก็จบ ก็จะมาอยู่กับลมหายใจ ไม่ห้วงพ่อ ไม่ห้วงแม่ ไม่ห้วงครอบครัว เหมือนแต่ก่อน เวลาคิด ก็ จะเห็นความคิดของตัวเองก่อน เขาเรียกว่าเห็นต้นจิตหรือเปล่า

ตอบ ต้นจิตคือจุดหรือภาวะก่อนที่มันจะคิดหรือปรุงแต่ง หรืออีกนัยหนึ่งก็คือความว่าง ความรู้ตัวทั่วพร้อมชัดๆ นั่นเอง ไม่มีอะไรห้วงก็ไปบวชเถิด วัตถุประสงค์ยังร้างอยู่เยอะ.

.....

คำถาม ๘๖



เวลาจิตมันปรุงแต่งแค่เริ่ม เมื่อสติจับได้และเห็นตัวปรุงแต่ง มันก็แตก รู้สึกเหมือนแก้วแตกกระจาย หาศะไม่มี แล้วเวลาโกรธ แค่เริ่มนิดเดียวมันก็รู้สึก แล้วความโกรธมันก็แตกกระจาย รู้สึกเป็นอย่างนั้นจริงๆ เป็นเพราะอะไร หรือเป็นเพราะเราไปกดมันไว้ หรือเปล่า หรือว่ากิเลสมันเริ่มดับแล้ว หรือเป็นเพราะกำลังของสติของเรามีกำลังมากขึ้น

ตอบ เป็นเพราะประเด็นหลังมากกว่า หรือเพราะอุปาทานก็ไม่แนใจ.

คำถาม ๘๗



ตอนนี้จิตนิ่งมากมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวทั้งเวลางานและนอกเวลางาน ถึงเวลาคิดก็คิด พอหมดเวลาคิดก็อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย พอหยุดการเคลื่อนไหวของกายก็จะมาอยู่ที่ลมหายใจ เป็นอาการอะไรหรือ

ตอบ สมาธิมัน.

.....

คำถาม ๘๘



๑๘๗

เวลาเรานั่งสมาธิแล้วเห็นลมหายใจวิ่งเข้า-ออก แต่มันเป็นสีๆ เหมือนแก้วเข้า-ออก แล้วต้องทำอะไรต่อไป หรือว่าให้ดูเฉยๆ บางครั้งเราแผ่เมตตาให้เขาให้สัตว์โลก มันก็จะสว่างมากขึ้นและสว่างมากขึ้นจนครอบตัวเรา แล้วมันก็ใหญ่ขึ้นทั่วห้องนอนผมเลย ผมเคยตกใจหลายครั้งเพราะคิดว่ามีใครมาเปิดไฟ แล้วพอลืมตาก็มืดเหมือนเดิม

ตอบ ลืมตาทำจะดีกว่า ง่ายกว่า ดูทุกอย่างจนเห็นไตรลักษณ์ในทุกอารมณ์.

คำถาม ๘๙



เวลานั่งสมาธินานๆ แล้วทำไมลมหายใจเราหายไปเหมือน จะไม่มีแต่ก็ยังมีอยู่ แต่น้อยมาก แต่ก่อนที่ลมหายใจจะหาย มันจะ เริ่มลดลมหายใจจากมากไปหาน้อย ประมาณสัก ๒๐ นาที จะเริ่ม หายเกือบหมดมีอยู่แต่น้อยมากๆ หูได้ยินเสียงแต่น้อยมาก เป็นอาการของอะไรครับ มีอีกหลายอย่างอยากถาม แต่พอแค่นี้ก่อน กราบนมัสการลาครับ

ตอบ กายสังขารสงบระงับ รู้เหมือนไม่รู้ ไม่รู้เหมือนรู้.

คำถาม ๙๐



ผมลองมาปฏิบัติตามแนวนี้เมื่อไม่นานครับ แต่ทำไมปฏิบัติ ไปปฏิบัติมามันทำให้ผมเกิดความเบื่อหน่าย ท้อถอย หหมดกำลังใจทำ ู้ก็ใจไม่อยากทำอะไรไปเสียเฉยๆ จนบางครั้งอยากจะเลิกปฏิบัติ ไปเลย จะแก้อย่างไรครับ

ตอบ เป็นกิเลสอนุบาลที่เกิดกับนักเรียนใหม่ทุกคน ปลูก ชาติรู้สร้างขวัญกำลังใจให้กับตัวเองเสมอๆ หรือไม่ก็ไปหากัลยาณ- มิตรครูบาอาจารย์ช่วยแก้กรรมให้ จะได้ไม่หลงจมอยู่ในอารมณ์ ไตนานๆ หรือให้ระลึกเสมอว่ากิเลสทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง

หากความเพียรเรามีมาก พอฝึกสร้างจังหวะ เดินจงกรมอีกสักพัก
มันก็จะดับหาย.

.....

คำถาม ๙๑



เวลาเป็นไข้มีอาการหนาวสั่น จะเจริญสติอย่างไรดี

ตอบ ตูมัน ไข้ก็ดูไข้ ดูอาการที่มันเป็น เรียกว่าดูเวทนา ให้เป็นแค่เวทนา เวทนาเป็นอนิจจังอนัตตา อย่าให้ใจเราไปตามมัน ออกมาเป็นผู้ดูกายป่วย ไม่ใช่เราป่วย หรือรู้สึกอยู่กับส่วนไหนของกายก็ได้.

๑๔๙

.....

คำถาม ๙๒



โยมอยากบอกเล่าว่าการปฏิบัติระยะนี้ โยมมีความรู้สึก เช่นนี้ อย่างตื่นเข้ามาจะเข้าห้องน้ำ ตอนไปหยิบทิชชูแล้ววางลงแรงๆ โยมรู้สึกถึงความแรงความหยาบของมือของใจ ต่อจากนั้น รู้สึกไม่พอใจต่อความหยาบอันนั้น แล้วก็รู้สึกถึงความไม่พอใจอันนั้น จากนั้นความรู้สึกก็จางไป อาการแบบนี้จะเป็นอยู่เป็นช่วงๆ เมื่อรู้สึกตัว เพราะโยมจะดูใจตัวเองอยู่บ้าง สังเกตความรู้สึกไม่พอใจอยู่บ่อย เหมือนสิ่งนี้เป็นตัวเด่นที่จะฝึกใจได้ เมื่อจิต

ไม่เปลืองถล่มไปตามอารมณ์ แต่ก็มีส่วนอีกเหมือนกันที่โยมตามไม่ทันจนเป็นอารมณ์เป็นทุกข์ไปแล้ว แต่ก็เก็บมาคิดแก้ไข อาจเพราะโยมมีเป้าหมายค่ะ สาธุสำหรับคำตอบค่ะ

ตอบ ยังไม่เห็นประเด็นคำถามเลยนะ อย่าตามอารมณ์อะไรไป ให้ใจอยู่ว่างๆ แต่การที่เราสังเกตอารมณ์ตัวเองอยู่เสมอ จะเห็นข้อบกพร่องที่ต้องเอาสติไปเติมให้มันเต็มได้.

.....

คำถาม ๘๓



๑๙๐

ผมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจนแยกรูปกับนามได้แล้ว ก่อนหน้านั้นผมเคยฝึกฟ่งมาจนเกิดเป็นจักระ เวลาผมรู้สึกตัว จักระก็เคลื่อนไหวมากจนแทบแยกกันไม่ออก จนความรู้สึกตัวนั้นหายไปอยู่กับจักระแบบนี้ใช้ได้ไหมครับ

ตอบ ให้สติเป็นผู้รู้เห็นกายเคลื่อนไหวจิตคิดให้ชัดเจน เห็นสักแต่ว่าเป็นอาการเกิด-ดับ, สติระครองจิตไม่ให้หลุดเข้าไปอยู่ในปรากฏการณ์นั้นเท่านั้น.

คำถาม ๙๔



เวลาเดินจงกรม เราควรกำหนดความรู้สึกตัวที่ตรงไหน ตรงเท้าที่สัมผัสพื้น หรือตรงขาที่มันเคลื่อนไหวหรือกำหนดทั้งตัว

ตอบ จากน้อย ไปหามาก จากหยุดไปหาละเอียด ทำได้ แค่นั้นก็เริ่มจากนั้น.

.....

คำถาม ๙๕



เวลาสร้างจังหวะมือ ควรกำหนดที่ตรงไหน ตรงมือหรือแขน หรือทั้งมือและแขนที่มันเคลื่อนไหว

๑๙๑

ตอบ จากน้อย ไปหามาก จากหยุดไปหาละเอียด ทำได้ แค่นั้นก็เริ่มจากนั้น.

คำถาม ๙๖



ความรู้สึกตัวที่เป็นสติกับเวทนากาย ต่างกันอย่างไร

ตอบ เวทนาทางกายก็เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย เย็น ร้อน สติก็เห็นอาการที่มันเป็นไปงั้นละ.

.....

คำถาม ๙๗

คนเราควรนอนวันละกี่ชั่วโมง? เวลานอนควรกำหนดตรงไหน? ทำอย่างไรเวลาตื่นขึ้นมาแล้วถึงไม่ง่วง

ตอบ แล้วแต่เหตุปัจจัยของกรรมและสังขาร มีสติให้บริสุทธิ์ จิตไม่ง่วง ปกติพระนอน ๔ เศรษฐีนอน ๖ ยาจกนอน ๘.

.....

คำถาม ๙๘



เจริญสติให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ติดต่อกัน ๒ วันแล้วหยุด ๕ วัน กับเจริญสติวันละ ๓ ชั่วโมง ๗ วันแต่ไม่ต่อเนื่อง อันไหน ดีกว่ากัน

ตอบ อันไหนเกิดปัญญาแก้ปัญหาทุกข์ได้อันนั้นแหละดีกว่า.

คำถาม ๙๙



ผมเป็นคนคิดมากขนาดเพ่งจ้องแล้วมันยังคิดอยู่เลย ไม่รู้จะรู้สึกตัวที่ตรงไหนถึงจะออกจากความคิดได้ เหมือนกับว่า ยิ่งเจตนารู้สึกตัวมากๆ มันยิ่งคิดมาก

ตอบ รู้กาย รู้จิต รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจนึกคิดก็พอ หลุดไป ก็ดึงกลับมาใหม่ รู้สึกได้ตอนไหนก็เริ่มใหม่ตอนนั้น.

.....

คำถาม ๑๐๐



๑๙๓

จิตใจตอนนี้มีความรู้สึกเฉยๆ กับทุกอย่าง มีความเบื่อหน่าย ความมัวงงก็เข้ามา ความขี้เกียจก็เข้ามา ทำอะไรรู้สึกไม่มั่นใจ ทั้งคำพูดและการกระทำ ไม่เหมือนกับตอนที่เราฝึกดูจิตใจให้มีแต่ความว่าง อะไรที่เข้ามากระทบเราจะรู้ทันปัญหา แต่ความรู้สึกเฉยๆ แบบนี้ ดูจิตใจมันอยู่กับเราจะ ๒ เดือนแล้ว ขอความเมตตาจาก หลวงตาช่วยให้จิตใจดวงนี้กระจ่างแจ้งชัดเจนด้วยเจ้าค่ะ

ตอบ เฉย ๒ แบบ คือ ๑. แบบขี้เกียจ ๒. เฉยแบบ รู้เท่าทัน แบบที่หนึ่งนั้นเฉยไม่จริง เป็นโมหะจิตบวกกับโลภะจิต แต่แบบที่สอง เฉยเพราะรู้คุณ รู้โทษของความว่างไม่ว่าง เฉยแบบ รู้เท่าทันนี้เป็นอาการของสติ สมาธิหรือโสมณจิต

คำถาม ๑๐๑



หนูเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก่อนนอนวันละ ๑ ชม. พอครบ ๑ ชม. หนูก็นอนประมาณเที่ยงคืน แต่ทำไมตอนเช้าหนูรู้สึกว่ นอนไม่พอมันเปลี่ยคะ รู้สึกมีน้หัว ตื่นประมาณหกโมงกว่าๆ ทั้งๆ ที่ นอน ๖ ชั่วโมง

ตอบ แก่ที่กายก่อน นอนให้ตรงเวลา พักผ่อนให้เพียงพอ ให้ซึ่งใจตัวเองดีๆ ว่าไม่ใช่อาการของรูปกายแน่แล้ว ค่อยมาสังเกตร ื่องของจิต ฝ้ารู้เพียรภาวนา ช้าระล้างใจไม่ให้สนิมกิเลสมาเกิด เพราะจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อนามโรค กิเลสไม่มีในจิต พักผ่อน หลับนอนนิดเดียวก็พอแล้ว ฝึกนิสัยยให้เวลาตัวเองมากๆ อาจเป็น เดือน เป็นปีก็ได้ ค่อยๆ ฝึกไปอย่าใจร้อน ไม่ผิดทางหรอก แต่ ต้องอดทนรอให้คร้ธาและปัญญามันเกิดก่อนค่อยว่ากัน.

.....

คำถาม ๑๐๒.๑



ผมเห็นต้นจิตแล้วมีอาการอย่างนี้ คือ เมื่อเริ่มคิดก็เห็น เริ่ม ปรุจแต่งก็เห็น เมื่อเห็นจุดเริ่มคิดนี้เกิดใช่ใหม่ครับ เมื่อสติจับได้ มันก็หาย นี่คือดับใช่ใหม่ครับ

ตอบ การเกิด-ดับมี ๒ แบบ คือ แบบสมมติและแบบ
ปรมาัตถ์ในแบบที่ ๑ นั้น ดับแล้วเกิดอีก (อนิจจัง) แบบที่ ๒ นั้น
ดับแล้วดับเลย (นิโรธ) ตอนแรกอาการเกิด-ดับมันจะถี่มาก
แต่ตอนนี้ความถี่ของอาการเกิด-ดับมันช้าลงๆ บางครั้งก็ไม่เกิด
อยู่ว่างๆ อย่างนั้นแหละ ดูอยู่ ณ จุดนี้แหละ มันเกิดก็ดู มัน
ไม่เกิดก็รู้ ฝึกดูฝึกรู้ให้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปกับผัสสะหรือเวทนา
อาการเกิด-ดับในความหมายที่ถูกต้อง คือเห็นการเกิด-ดับ
ไปแล้ว ไม่มีการเกิดใหม่อีก หรือภาวะดับการเกิดนั่นเอง.

.....

คำถาม ๑๐๒.๒



๑๙๕

ตอนนี้ผมเดินอยู่บนเส้นทางมรรคแล้วใช่ไหมครับ

ตอบ เมื่อใดที่อยู่กับความรู้อย่างเดียว ผ่านนิรวณ จิตโปร่ง โล่ง
เบา รู้เท่าทันความคิดเกิด-ดับได้ นี่คือการของจิตที่เข้าสู่เส้นทาง
แค่คิดแล้วก็ดับ ไม่หลงประจักษ์ ๕ นี่คือนักปฏิบัติบนเส้นทาง.

คำถาม ๑๐๒.๓



รบกวนหลวงตาช่วยสอบอารมณ์ให้ผมได้ไหมครับ

ตอบ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ต่อเนื่อง จนตัดลำต้น แก่น ราก เหง้ามันออกไปได้หมดโน้นแหละ จึงจะวางใจเป็นกลางได้แท้จริง.

.....

คำถาม ๑๐๒.๔



๑๙๖

ผมต้องทำอะไรต่อ ผมตอบตัวผมเองว่า ให้ทำเหมือนเดิม ผมมันใจอย่างนั้น ไม่ทราบว่าจะถูกผิดประการใด

ตอบ ดูใจที่มันเฉย ไม่เฉย จิตที่มันแอบคิด สร้างสมมติ หรือที่มันเกิดมันดับแบบนี้ไปเรื่อยๆ เป็นธรรมชาติใหม่ ถ้าใช่ คือถูก.

.....

คำถาม ๑๐๒.๕



ผมตอบตัวผมเองว่า ให้ทำเหมือนเดิม ผมมันใจอย่างนั้น ไม่ทราบว่าจะถูกผิดประการใด

ตอบ เข้าใจถูก แต่ยังขาดความต่อเนื่อง.

คำถาม ๑๐๓



เวลานั่งสมาธิแล้วตัวโยก กับที่หลวงตาพูดว่าแผ่นดินไหว คืออะไร เป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่

ตอบ คำว่าแผ่นดินไหวในที่นี้ หมายถึง อากาโรที่ธาตุขันธ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยวิบัสสนาญาณ รู้จักกันในหมู่ผู้ฝึกเจริญสติ เรียกกันง่ายๆ ว่า “จิตพลิก” น่าจะคนละอย่างกับตัวโยก.

.....

คำถาม ๑๐๔



๑๙๗

เมื่อก่อนไม่ค่อยจะเห็นความคิดของตัวเอง มีความเข้าใจว่าตัวเองคิดน้อย ไม่ค่อยคิด ช่วงหลังๆ มาเห็นความคิดเยอะมากมาย จนมีนห้ว กราบเรียนถามหลวงตาว่าควรทำอย่างไรต่อคะ (ใช้วิธีการปฏิบัติขณะทำงานบ้าน ไม่ได้เดินจงกรม)

ตอบ เห็นความคิดเกิด-ดับได้ แสดงว่าจิตเรามีสมาธิ รู้แต่เกิดไม่เห็นดับสลายหายไป มันจะเกิดการสะสมมีนห้ว เบื่อหน่ายชีวิต ติดอารมณฺ์ ต้องขยันระครองพุททภาวะ หรือตัวรู้เพื่อให้เข้ามาอยู่ในจิตแทนตัวหลงคิด สติน้อย จิตจะคอยหนีตามไปอยู่กับความคิดเสมอ หมั่นฝึกฝนความรู้ตัวให้มาก อย่าให้จิตพลัดพรากจากปัจจุบันอารมณฺ์.

คำถาม ๑๐๕.๑



หนูมีโอกาสได้ไปฝึกภาวนายกมือสร้างสติกับเพื่อนมาสามวัน วันแรกยังไม่ลงตัว ง่วงมาก ต่อกู้กับความง่วง ความเบื่อเหมือนเคย ได้รู้จักคำว่ารู้สึกตัวเป็นครั้งแรก ครูฝึกสอนให้ยกมือเบาๆ ซ้ำๆ ซ้ำมากๆ ซ้ำจนแทบขาดใจ (สำหรับตัวเองนะคะ) และให้ตั้งใจทำ แต่รู้สึกตัวได้ดีมากเลยคะ

ตอบ อนุโมทนา เอาความพอดี ซ้ำหรือเร็วก็ได้ ทดลอง ดูไปก่อน อย่างไรก็ดีเอาอย่างนั้น.

.....

คำถาม ๑๐๕.๒



ในวันที่สองระหว่างที่หนูยกมือซ้ำๆ เห็นความรู้สึกตัว ได้เห็น ชั้นทำงานหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน เช่น ระหว่างยกมือ ท้องมัน ก็พองยุบไปตามแรงหายใจ ลมหายใจก็ทำงานของเค้าอยู่ ชีพจรเต้นไหว เห็นความยับยั้ง (เรียกอะไรไม่รู้) ในร่างกายเรา

ตอบ เห็นอาการภายในกาย, กายคตาสติ, กายานุปัสสนา, เห็นกายน้อยในกายใหญ่, เห็นเวทนาในกาย.

คำถาม ๑๐๕.๓

วันที่สาม ในระหว่างที่หยุดมือ ก็ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ความรู้สึกตัวเค้าทำงานอยู่ตลอดเวลาถ้าเราตั้งใจ หนูสงสัยว่าการทำซ้ำๆ แบบที่หนูฝึก จะเป็นการเพ่งหรือไม่คะ เพราะเคยทำแบบที่เคยทำ ไม่เคยเกิดสภาวะธรรมแบบนี้เลย

ตอบ ยาที่เราคิดว่าถูกโรค แต่เมื่อกินไปนานๆ จึงรู้ว่ามีผลข้างเคียง ถ้าเข้าใจไม่เพ่งลองทำไปนานๆ ดูสิมันจะเป็นอย่างไร อึดอัด ไปร่งโล่ง เครียด เบื่อ สติเจริญหรือแคระแกร็น เราจะรู้หลังจากนั้นเหมือนปลุกต้นไม้ที่นั่นแหละ บางทีก็ติด ดูเหมือนมีราก แต่ไม่เจริญเติบโตสักทีก็มี สังเกตดูให้ดี **อย่าติดรูปแบบ แต่ให้เข้าถึงแก่นสารของธรรม.**

๑๙๙

คำถาม ๑๐๖

การให้รู้สึกตัว คือการมารู้สึกกายล้วนๆ หรือเปล่าคะ แล้วเมื่อเรารู้สึกที่กายได้แล้ว ก็ให้รู้สึกแนบแน่นลงไปอีกหรือเปล่าคะ

ตอบ รู้กายเพื่อให้เห็นแจ้งธรรมชาติของกาย เช่น เป็นทุกข์ทนได้ยาก แปรเปลี่ยน ไม่อยู่ในอำนาจจะบังคับได้ รู้ว่ากายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา **จิตก็ไม่ใช่กาย กายทุกข์จิตไม่ทุกข์ จิตทุกข์**

กายไม่ทุกข์ และทุกข์ไม่ว่าจะเป็นกายหรือจิต ก็เพียงอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเท่านั้น ปรากฏการณ์นี้จะประจักษ์ได้เมื่อจิต เป็นสมาธิ คือ รู้รูปร่างได้อย่างต่อเนื่อง อิศระ ไม่เพ่งจิตไป ณ จุดใดจุดหนึ่ง หากสมาธิมากพอก็จะรู้เห็นตามอารมณ์ที่สอง คือความคิด หากจิตตั้งมั่นได้ก็จะเป็นไตรลักษณ์ในนามรูปได้ เช่นเดียวกัน รู้กายเพื่อให้เห็นว่ามันเป็นเพียงกองทุกข์ จะได้ไม่ ยึดติดเกิดปัญญา เห็นอณูหน่วยคล้ายกำหนด ไม่ว่าจะเป็นกายนี้ หรือกายอื่นๆ.

.....

คำถาม ๑๐๗



ตอนนี้หนูทำในรูปแบบโดยใช้วิธีของหลวงพ่อกุญชรคือ ยกมือสร้างจิ้งหะและเดินจงกรมซึ่งจะไม่มีบริการรถ แต่พอชีวิตประจำวัน ต้องทำงานเสิร์ฟอาหาร ก็จะต้องยกเคลื่อนไหวไปด้วย แต่ส่วนมากจะใช้การบริการรถพ่วงพ่อกุญชรเข้าเลยบอกว่าจะทำให้เป็นการตีกันหรือเปล่า ทำไม่ไม่ทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะทำแบบนี้จะตีกัน และทำให้ไม่ก้าวหน้า ขอความเห็นจากพระอาจารย์ด้วยค่ะ

ตอบ หากยังไม่เกิดการสัมผัสผัสสะที่แท้ ความไม่ลงตัวของวิธีการย่อมมี ไม่เป็นไรหากทำแล้วไม่ก้าวหน้า ค่อยเลือกทำเอาเฉพาะวิธีใดวิธีหนึ่ง.

คำถาม ๑๐๘



ขณะนี้เห็นทันทุกข์ และความคิดสั้นลงมาก เห็นทุกข์ เห็นเวทนาของกาย ของใจ มันอยู่ห่างๆ ตั้งแต่รู้รูปนาม แต่ว่าอยู่ห่างครูบาอาจารย์ได้แต่ฟังเสียงหลวงตาจาก MP3 เรียนถาม หลวงตาว่าจะปฏิบัติต่อไปอย่างไรครับ

ตอบ ทำอย่างเดิมนั้นแหละ ดูอาการของรูปของนามให้ละเอียดกว่าเดิมต่อเนื่องยาวนานเป็นลูกโซ่ ศึกษาวิธีที่ไม่ให้จิตติดไปกับการคิดปรุงแต่ง พยายามฝึกสติตัวรู้ให้คม ให้ดับได้ ตัดได้ในทันทีที่มันผุดออกมา.

๒๐๑

คำถาม ๑๐๙



การมีสติรู้การเคลื่อนไหวของกายและใจ ฝ้าดูเขา ฝึกปฏิบัติ ไปเรื่อย ความทุกข์ก็เบาบางลง มีความสุขที่ได้ปฏิบัติแบบขยับมือ จนวนนี้จิตใจเปลี่ยนแปลง แน่ใจว่ามันไม่เหมือนเดิม สถานะนี้เป็นมา ๓ เดือนกว่า ขออธิบายตามที่เห็นนะครับ ตอนนี้เห็น ความทุกข์อยู่ห่างๆ เห็นอีกตัวที่พยายามจะแทรกแซงจิต มันคอย จะรวมเป็นก้อนทุกข์ ถ้าไม่ตื่นรณทำอะไรจิตก็จะเบาสบาย ถ้ามีการเข้าไปทำจะเห็นแว็บๆ แล้วมันก็ดับ เจ้าอารมณ์ก็จะเป็นอิสระจากการแทรกแซง เหมือนปัญหาตอนนี้ได้เกี่ยวกับจิตแล้ว

ปัญหาที่เข้าใจคือ เพราะมีการแทรกแซงจิต หรือความดีนรน
อยากให้อจิตดีเลยเกิดความทุกข์ การปล่อยให้อจิตเป็นอย่งที่เขา
เป็น จะไม่มีการทำอะไรกับอะไร มันเลยเบาๆ โลง่ครึบ แต่ช่วงที่
ขยับมือตามจ้งหวะ จิตจะเบาโลง่มากกว่าเดิมอีกหลายเท่าเลย สิ่ง
ปฏิบัติอยู่คือ พยายามเป็นกลางต่อสภาวะ ไม่ดีนรนแทรกแซงจิต
ปล่อยจิตให้เขาเป็นอย่งที่เค้าเป็น แต่อดสงสัยไม่ได้ครับ เมื่อก่อน
จะดูการทำงานของจิตอย่งเดียว แต่พอเห็นความอยากที่จะบังคับ
จิต หรือความดีนรนอยากให้อจิตดีเกิดขึ้น ถ้าเปลี่ยนมาดูความดีนรน
หรือความอยากบังคับจิต จะผิดใหม่ครับ

ตอบ ไม่ผิด จะดูจิตหรืออัมมารมณที่เกิตกับจิตก็ได้ทั้งนั้น
แต่ให้แยกผู้ดูกับตัวทุกข์ออกจากกันให้ชัดเจน จะได้ไม่หลงเอา
กิเลสเป็นธรรม.

.....

คำถาม ๑๑๐

กระผมเพิ่งเริ่มฝึกสติครับ ดีนตรีสามครั้งหนึ่งสร้างจ้งหวะสู
กับความง่วง ขณะกำลังสูกับความง่วงอยู่ รู้สึกชนลุกคล้ายปีติ
พอเกิตก็รู้สึกความง่วงก็หายไปทำให้รู้สึกตัวดีขึ้น พอสร้างจ้งหวะ
ไปสักพักก็ง่วงอีก สลับกับเกิดชนลุกชนพอง กราบเรียนถาม
หลวงตาว่าสภาวะที่เกิตต้องแก้ไขอย่งไร และควรวางจิตอย่งไร
เวลาเกิดความง่วงครับ

ตอบ รู้ตัวให้ชัดเจน ช่วงฝึกใหม่ๆ ใจจะเกิดปิติ หากฝึกจนเกิดความชำนาญ นานไปใจจะเป็นสมาธิตั้งมั่นเองเลย ความว่างก็เช่นกัน เมื่อสติรู้ตัวต่อเนื่อง จิตตื่นเบิกบาน ความว่างมันหายไปเอง หากนั่งเจริญสติความว่างมันเยอะก็ให้ลุกเดินจงกรมสลับกันไปมาได้ อาจเดินเร็วๆ แรงๆ ยกมือสูงๆ แรงๆ ใดๆ สลับไปมาในช่วงที่มันว่าง เป็นการเร้าความรู้สึกตัวหรือเปลี่ยนอารมณ์ ทำกลับไปกลับมาเดี๋ยวก็หายได้.

.....

คำถาม ๑๑๑



เวลาที่จิตของเราคิดไปโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย จนบางครั้งตัวเราเองก็ไม่สามารถควบคุมจิตได้ เราต้องทำอย่างไรในขณะที่กำลังคิดครับ

ตอบ ไม่ต้องไปควบคุมมัน เพียงเฝ้าดู รู้เห็น รู้อยู่กับกาย เพียงเท่านี้จิตก็จะไม่หลงไปกับความคิด ความคิดมันล่องลอยออกไปที่อื่น เพราะเรารู้ตัวไม่ชัด รู้ตัวไม่พัฒนาสู่ปิติ-สมาธิ-ปัญญาได้ มันก็เป็นแบบนี้แหละ โดยสังจะความคิดมันไม่มีตัวตน เกิดแล้วก็ดับ หากเราดับความอยากคือตัณหาได้ ไม่หลงเติมเชื้อชอบไม่ชอบ ใช่มั้ย ตัวของกูใส่เข้าไปในความคิดอีก ความคิดก็จะเกิด-ดับตามธรรมชาติเท่านั้น.

คำถาม ๑๑๒



ผมได้ฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเองที่บ้านโดยการภาวนาพุทโธกับการเจริญสติโดยอาศัยแนวของหลวงปู่เทียนจากการอ่านหนังสือและฟัง CD แล้วปฏิบัติเอง ในคืนหนึ่งพอผมอ่านหนังสือและกำลังจะหลับ ปรากฏว่ามีความสว่างโพล่งอยู่ และมีความรู้สึกว่าเห็นอาการของกายพร้อมกันทุกส่วน เช่น นิ้วเท้ากระดิก แขนกำลังยก มือกำลังวางหนังสือ เป็นต้น

โดยเห็นเป็นภาพซ้ำกว่าปกติ มีความรู้สึกที่เห็นได้พร้อมกันทุกจุดอย่างชัดเจน และเห็นว่ามือกำลังวางหนังสือลง ถอดแว่นตาค่อยๆ วาง และเปลือกตาค่อยๆ หลับลงไป แล้วก็หลับสนิทไม่ได้ฝันอะไรเลย ตื่นขึ้นมายังจำความรู้สึกนี้ได้ กราบเรียนถามหลวงตาว่าอาการนี้คืออะไรครับ และควรทำอย่างไรต่อไป

ตอบ คือการรู้กายในกาย รู้ตัวทั่วพร้อม หรือรู้รูปนาม ควรฝึกประคองสติให้มีความต่อเนื่องในทุกอิริยาบถซึ่งจะเกิดปัญญาเห็นรายละเอียดอีกมากมาย จนสติสามารถเห็นจิตในจิตได้อย่างแจ่มแจ้ง เห็นความคิดหรือเห็นชั้น ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่สอง ความยากง่ายก็ไม่ต่างจากอารมณ์รูปนาม แต่การที่จะเกิดปัญญาล้ำลายกิเลสต้นท้าววิชาที่เห็นนั้น ต้องมีความแหลมคมเฉียบขาด เต็ดเดี่ยวจึงจะทำได้ แต่ก็ไม่เกินวิสัยของคนจริงดอก.

คำถาม ๑๑๓



เวลาปฏิบัติสร้างจังหวัดเงินจกรมมักจะคิดถึงเรื่องลูก เป็นห่วงลูกอย่างเดียว ต้องทำอะไรครับ

ตอบ ความรู้สึกตัวยังอ่อน ไม่แหลมคม ตัดอารมณ์พื้นๆ ยังไม่ได้ ต้องทำให้ต่อเนื่องมากๆ รู้ตัวต่อเนื่องคือการอบรมจิต เมื่อสติอยู่กับปัจจุบันมากๆ มันจะเผาจิตและสิ่งที่ไม่ใช่จิตให้แยก ออกจากกันเหมือนไก่ฟักไข่ สุดท้ายเปลือกจะหาย กลายเป็นได้ไก่ มาแทน นี่เช่นกัน อารมณ์สัญญา เวทนา ตัณหา อวิชชา ไม่ใช่จิต เมื่อถูกอบรมบ่มเพาะด้วยสติ สมาธิ ฌานแล้ว ย่อมทนอยู่ไม่ได้ ย่อมดับไปตามสมมติ จะเหลือแต่จิตล้วนๆ

๒๐๕

คำถาม ๑๑๔



การสร้างจังหวัดขึ้นอยู่กับระยะเวลาหรือไม่ครับ

ตอบ ขึ้นอยู่กับการกระทำ สามัญปฏิบัติบนโน ทำให้สมควร แก่ธรรม จะรู้ธรรมเห็นธรรมได้... อกาลิโก ไม่ขึ้นกับระยะเวลา.

คำถาม ๑๑๕



เราสร้างจังหวะแล้วมือเบาเหมือนไม่มีมือทุกครั้งที่กำหนด
การสร้างจังหวะ เมื่อก่อนมือหนัก แต่ตอนนี้เบาตลอด

ตอบ ทำเพื่อรู้จะเบา ทำเพื่อเอาจะหนัก ธรรมชาติเองจะเบา
ถ้าคิดเอาจะหนัก.

.....

คำถาม ๑๑๖



เวลาที่จิตของเราคิดไปโดยไม่มีจุดมุ่งหมาย จนบางครั้ง
ตัวเราเองก็ไม่สามารถควบคุมจิตได้ เราต้องทำอะไรในขณะที่
กำลังคิดครับ

ตอบ ใช้สติระงับจิตไว้ ไม่ให้มันตกลงไปในอารมณ์
ที่ลึกๆ ออกยากๆ โดยการเจริญสติเต็มสมาธิไปเรื่อยๆ ไม่เข้าไป
อยู่ ไม่ใส่ใจ ปล่อยใจไปในความคิดอันนั้น หรือเบี่ยงเบนความ
สนใจ ไม่ให้ค่ากับความคิด หลีกไปทำอย่างอื่นเสียก็ได้ พบปะ
สนทนากับกัลยาณมิตรผู้รู้ที่สามารถชี้แนะแก้อารมณ์ได้ จะเห็น
ความคิดเป็นอนิจจังเกิดได้ ดับได้ เป็นอนัตตาคือไม่มีตัวตน
ความคิดถูกสมมติมาจากความไม่รู้เท่าทัน หากสติต่อเนื่องเห็นแจ้ง
แทงทะลุได้ อนัตตาตัวจริงก็จะปรากฏ.

คำถาม ๑๑๗



ที่ว่าเจริญสติให้ต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามถึงเรียกว่าต่อเนื่อง เวลาทำงานที่ต้องใช้ความคิด ก็ไม่สามารถทำต่อเนื่องได้ ต้องทำอย่างไร สติถึงไม่ขาดสายครับ

ตอบ คือการกำหนดรู้ที่อยู่ตลอดเวลา รู้กายเคลื่อนไหว รู้ใจนึกคิด เวลาทำงานอยู่มันคิดก็ให้รู้ ไม่คิดก็ให้รู้ ใช้ความคิดได้ แต่อย่าให้ความคิดใช้เรา เราอย่าเข้าไปอยู่ในความคิด คิดด้วยสติ รู้คิดจิตจะว่างจากอึดติดตัวตน ความต่อเนื่องจะเกิดขึ้นหลังจาก จิตปล่อยวางเป็นสมาธิ มีปัญญาปล่อยวางได้ระดับหนึ่งแล้ว

ในเบื้องต้นนี้คงทำได้เป็นช่วงๆ บางเวลา กาลเทศะ แม้จะคิดหรือกำลังใช้ความคิด หากไม่ยึดติด จิตก็จะวิ่งผ่านหลุมเวหนาค้นหา อุปาทานมาได้ กลับสู่เส้นทางการรู้สึกรู้สีกตัวได้อีก เหมือนการเดินทางแวะพักกินน้ำ กินข้าวแล้วก็เดินทางต่อไปอีกได้ สรุปรก็คือคิดก็ได้ แต่ให้รู้คิดและรีบกลับเข้าสู่มรรควิธี คือ รู้สึกรู้สีกตัว สลัดความคิดอุปาทานกลับสู่ฐานสี่ให้ได้

ข้อสังเกตอีกอย่างก็คือเมื่อฝึกเจริญสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไปแล้ว จะเห็นเหตุของความไม่ต่อเนื่อง และรู้วิธีที่จะให้ต่อเนื่องได้เอง รู้ว่าความคิดความอยากเป็นเหตุ เป็นเหมือนเชื้อไฟแล้วมันจะหยุดเติมเชื้อเพราะไม่ต้องการความร้อนคือทุกข์ เมื่อก่อนไม่รู้ อีกหน่อยเดี๋ยวก็รู้

คำถาม ๑๑๘



เคยกราบเรียนหลวงตาที่วัดเรื่องการเห็นก้อนทุกข์หล่น แล้วหลวงตาได้อธิบายว่าเกิดจากการปฏิบัติแบบไม่เป็นระบบ และการหล่นครั้งนี้ยังไม่ถาวร แต่ถ้าหล่นอีกครั้งจะถาวร จะปฏิบัติต่อไปอย่างไรคะ เพื่อให้หล่นแบบถาวร เพราะที่ผ่านมานะ ผีก็ปฏิบัติจากการอ่าน การฟัง เข้าคอร์สที่วัดหลวงตาเป็นครั้งแรกค่ะ

ตอบ รู้ตัวกาย ตัวจิต สลัดทิ้งความคิดให้สมำเสมอ จิตบริสุทธิ์กับเจตสิกหรืออารมณ์มันคนละอันกัน เห็นให้ชัด ตัดใจให้ขาด เหล็กกับสนิมไม่ใช่ตัวเดียวกัน แต่มันอาศัยเหล็กเกิด ทำอย่างไรเหล็กจึงไม่เกิดสนิม เช่นกันทำอย่างไรจิตไม่เกิดกิเลส.

คำถาม ๑๑๙



จากที่เห็นความคิดอยู่ส่วนความคิด ไม่วิ่งไปกระทบทำให้ใจเกิดทุกข์เกิดสุข สภาวะแบบนี้ถือว่าเข้าสู่เส้นทางวิปัสสนาหรือยังคะ

ตอบ เข้าสู่เส้นทางแล้ว-ปล่อยวางกาย วางเวทนา วางจิต และอารมณ์ไว้ ใจรู้ใจคือสติวิปัสสนา.

คำถาม ๑๒๐



ช่วงระยะเวลาในการยกมือสร้างจิ้งหะใช้ระยะเวลา ช้าหรือเร็ว ขึ้นและลง กระทบได้เรียนรู้จากคลิปแล้ว เก็บสติได้ดีกว่าการหลับตามาก ขอความเมตตาให้หลวงตาช่วยแนะนำด้วยครับ

ตอบ พยายามทำต่อไปเรื่อยๆ ทำให้เข้มข้น สติต่อเนื่อง ความเข้าใจชีวิตจะปรากฏขึ้นมาเอง ช้าเร็วไม่สำคัญ สาระคือรู้ต่อเนื่อง.

.....

คำถาม ๑๒๑



เมื่อสติเป็นสมาธิ จะเห็นกายใหญ่กายเล็ก เห็นวิญญาณหรือสัญญา เมื่อเห็นบิ๊บกิตับลอย หรือเรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อมชั่วคราวได้ไหมครับ

ตอบ ได้ ให้สังเกตวัตถุ-ปรมาณู-อาการ เป็นขั้นตอนต่อไป

คำถาม ๑๒๒



หลังจากที่ผมกลับจากเบิกฟ้าธรรมาธรรม ผมก็ปฏิบัติต่อที่บ้าน ความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติมาก ราวกับเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องกำหนดเหมือนแต่ก่อน ผมสัมผัสได้ว่า ความรู้สึก กาย และความคิด แยกออกเป็น ๓ ส่วน เหมือนเห็นความคิดสลับกับกาย เกิดตัวอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อทำความรู้สึกต่อไปเรื่อยอีก ความรู้สึกตัวมันเร็วมากจนแทบไม่เห็นความคิดที่เกิดขึ้นเลย มีแต่เพียงความรู้สึก รู้สึกๆ เพียงเท่านั้น

ผมกลัวว่าจะเกิดอาการวิปัสสนาหรือบางอย่างที่ผิดปกติขึ้น เลยกลับมารู้กายให้ชัดขึ้นเพื่อให้มันหลุดออกจากอาการนั้น เพื่อให้มันถลาลงเข้าไป โดยพยายามรู้กาย ๗๐ สลับกับความคิด ๓๐ เนื่องจากผมปฏิบัติเองอยู่กับบ้านคนเดียว ห่างไกลครูบาอาจารย์ มาถึงตอนนี้ ผมพอเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกเตือนว่าเมื่อหนุ้มเห็นแมวมันก็จะซัดตายเอง และเมื่อเวลาปลิงมันดูดเลือด เราไม่ต้องไปดึงมันออก แต่ใช้ใบยาและปูนกินหมากบีบลงไป ปลิงมันก็จะหลุดออกมาเอง ความคิดก็เหมือนกัน เราไม่ต้องไปตามดูความคิด เมื่อสติมันตั้งมันขึ้นมันก็จะไปเห็นความคิดเอง.

ตอบ อนุโมทนาในผลานิสงส์ของการกระทำ ธรรมเป็นก็เห็นค่า หากว่าทำจริงๆ เจริญอารมณ์ให้ไตรลักษณ์ให้แจ้งชัดยิ่งขึ้นไปนะ อย่าไหลเข้าไปในความรู้อะไร ทำให้พอดี มัชฌิมาปฏิปทา ไม่พอดีหรือเกินพอดีคือเป็นบ้า.

คำถาม ๑๒๓



ตามดูจิตมาประมาณหนึ่งปี ระยะเวลาจะรู้สึกถึงความแปลกปลอมที่เข้ามากระทบจิตได้เร็วและชัดขึ้น แม้แต่การดูหนังฟังเพลง หรือแค่นั่งใกล้คนอื่น จะรู้สึกถึงคลื่นที่ออกมากระทบใจเราแล้ว จะรู้สึกแน่น อึดอัดที่หน้าอกมาก พอรู้แล้วก็ดับไป ปัญหาคือไม่ชอบเลย อยากถามว่าเราสามารถป้องกันไม่ให้คลื่นเหล่านี้เข้ามากระทบถึงใจเราได้อย่างไร

ตอบ ไม่ต้องไปตามดู หากฝึกความรู้สึกตัวเข้มจะรู้เท่าทันจากสติให้เป็นสมาธิ และป้องกันการกระทบได้ และยิ่งจะดีมาก แต่หากทำให้ต่อเนื่องจะเห็นเหตุของอวิชชา บังคับ และความสลายไป นี่ก็คือปัญญา กระทบก็ช่าง สติเราต้องตั้งมั่นอย่าหวั่นไหวตามทำเหมือนเสาหินที่ถูกลมพัด อยากรู้อย่างนั้น

ส่วนอาการที่เล่ามา ค่อนข้างวิตก วิจาร อุบาทานมากไป ฝึกดูจิตกลับไปไหลเข้าไปในอาการเสียนี้ สติยังไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้เห็นจิตแท้.

คำถาม ๑๒๔



รู้ถึงกลางสังฆรณ์ที่จะเกิดเรื่องร้ายๆ หรือดีกับเราในอนาคต ซึ่งเกิดจริงๆ แม่นเกิน ๑๐๐% แต่ไม่ทราบสาเหตุการณ์จะเป็นอย่างไร เป็นเองตั้งแต่เด็กแล้ว ปัญหาคือไม่ชอบเลย ทำให้เรากังวลล่วงหน้า มีวิธีแก้อย่างไรที่จะทำให้ไม่ต้องรู้สึกถึงกลางสังฆรณ์นี้

ตอบ ผิดสติ ปฏิบัติการล้างใจจริงๆ จังๆ ละสิ ปัญญาที่ได้จากการรู้แจ้ง จะละลายล้างถ่ายถอนกลางสังฆรณ์ไปเอง ขณะที่มันเกิด หรือจะรู้ก่อน หรือรู้ทีหลังมันก็ช่าง อย่าให้ค่าราคามัน อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด มองเหตุปัจจัยของทุกข์และไม่ทุกข์ที่จิตใจเรานี้ มันจะหายไปเอง.

.....

คำถาม ๑๒๕



ทำอย่างไรถึงจะได้ความรู้สึกเหมือนอยู่ที่วัด โยมทำเอง ได้รู้สึกแค่แผ่วๆ เหมือนที่หลวงตาเคยบอกไว้ นิสัยโยมชอบให้มีอาจารย์คอยแนะนำ ขอความกรุณาจากหลวงตาช่วยสอนด้วยค่ะ

ตอบ ทำเหตุให้เหมือนอยู่ที่วัด ผลมันก็จะออกมาเป็นเช่นนั้น ต้องทำให้ถึงธรรม ธรรมจึงจะให้ผล รู้จักสังเกต ละเอียดอีกหน่อย ค่อยเป็นค่อยไป อย่าใจร้อน อย่าขี้เกียจ ผีกรูตัวให้

สม่ำเสมอ กายพร้อม ใจพร้อม ชาติ ชันท์ อินทรีย์พร้อม...ธรรม
ก็พร้อม.

.....

คำถาม ๑๒๖



วันนี้มีอาการเบื่อหน่าย แต่รู้สึกตัวเองว่าจิตห้ามได้ สั่งได้
ว่าห้ามเบื่อค่ะ ต้องเดินต่อเนื่องหรือสร้างจังหวะต่อไป ยิ่งเบื่อ
ยิ่งทำมากขึ้น อยากทราบว่าอย่างนี้เรียกว่าเป็นการพัฒนาเพิ่มขึ้น
หรือลดลงคะ ถ้าลดลงควรแก้ไขตนเองอย่างไร และแบบนี้เรา
ยังตกอยู่ในความคิดของตัวเองอยู่หรือเปล่าคะ

๒๑๓

ตอบ ถือได้ว่าเป็นผู้มีความเพียร วิริยอินทรีย์เริ่มเบ่งบาน
งอกงาม ซึ่งแน่นอนว่าจะส่งผลให้อินทรีย์ตัวอื่น เช่น สติ สมาธิ
ปัญญา งอกงามตามมา แม้จะเป็นความคิดแต่ก็เป็นสัมมาสังกัปปะ
มีคุณมากกว่าเป็นโทษ กุศลจิตนั้นเกื้อกูลการทำสมาธิเพียรเสมอ.

คำถาม ๑๒๗



ขณะที่มาปฏิบัติธรรม ขณะเดินจงกรมมักมีความคิดฟุ้งซ่านไปทางโลก ควรแก้ด้วยวิธีใด แต่รู้สึกไม่เป็นทุกข์เหมือนกับปล่อยวางได้ เช่น เรื่องงานและเรื่องส่วนตัว อย่างนี้ถือว่าบรรลุธรรมซึกที่เปอร์เซ็นต์คะ? และขอให้ท่านแนะนำการปฏิบัติต่อไปคะ

ตอบ หากฝึกสติไปด้วย คิดไปด้วย จะรู้สึกได้ว่าไม่เป็นทุกข์กับความคิด แต่นี้ยังไม่นับเนื่องเข้าในการบรรลุธรรม เธอต้องมีสติรู้ตัว รู้จิต รู้เท่าทันความคิดเกิดดับให้เร็วหรือชัดขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งมันหายไปหมดโน้นนะ ต้องมีสติเห็นกายและจิตหรือรูปกับนาม หรือธาตุ ๔ ชั้น ๕ ว่าไม่มีตัวตน เกิดแล้วดับหรือดับไม่เกิดได้ยิ่งดี นี่จึงเรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรมจริง ได้ทิพยจักขุอย่างไรละ.

คำถาม ๑๒๘



ในขณะที่ปฏิบัติ ๓ วันแรกจิตจะว่างไม่คิดฟุ้งซ่านเลย มีเวทนาเกิดขึ้นอย่างเดียว พอวันที่ ๔-๕ เราจับเวทนาตัวนั้นได้ มันจะสลับไปมา เมื่อไหร่เวทนาจะดับสนิทคะ

ตอบ เวทนาทางกายดับคลายได้ด้วยอิริยาบถ เวทนาทางจิตดับได้ด้วยการถอนอุปาทานความยึดติดออกไป

ความจริงหากถอนอวิชชาในขั้นที่ ๕ ได้ ปราภฏการณที่ เกิดขึ้นก็ไม่ใช่ทุกข์ แต่เป็นธรรม เป็นธรรมชาติเช่นนั้นเอง.

.....

คำถาม ๑๒๙



เห็นร่างกายกับรู้สึกตัวแยกกันบ้าง รวมกันบ้าง จะทำอย่างไร
ต่อดี

ตอบ การกำหนดรู้คือกรรมวิธี จึงเอาสติออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้เห็น ไม่ให้รวมเป็นตัวอุปาทานทุกข์ ให้ทำนานๆ ทำต่อเนื่อง ทำจนกระทั่งมันแยกได้ถาวร สติโตกว่านี้แล้วจิตจะฟังได้ จะเห็นร่างกายหรือการเคลื่อนไหว หรือแม้แต่ความคิดเป็นเพียงแค่นิมิต กรรมฐานเท่านั้น.

๒๑๕

.....

คำถาม ๑๓๐



คนที่ฟังธรรมะ แล้วเขารู้สึกโล่ง อย่างเรื่องที่หลวงตาเล่า ตอนเช้า ถ้าเขายังอยู่ในสิ่งแวดล้อมแบบเดิมจะทำให้เขาเกิดทุกข์ จนหาทางออกไม่ได้อีกครั้งหนึ่งหรือไม่

ตอบ อยู่ที่ว่ามันโล่งขนาดไหน ถึงขนาดถอนอุปาทาน เป็นมรรคเป็นผลได้เลยหรือไม่ หรือแคโล่งเพราะปิติ อำนาจของ สภาวะธรรมที่ปรากฏจะเป็นตัวชี้บ่ง แต่หากแม้ยังไม่ถึง และหาก ได้พัฒนาต่อ รู้จักสำรวจ ประารภความเพียรอยู่อย่างสม่ำเสมอ แม้จะกลับไปอยู่ในสถานการณ์ไหน คนจริงก็ย่อมเห็นของจริง มีลั้จะสภาวะพึงได้เสมอ.

.....

คำถาม ๑๓๑



เมื่อเรากลับบ้าน เราต้องรักษาศีลพร้อมเจริญภาวนาหรือไม่ และถ้ารักษาศีลได้ไม่ครบจะได้ไหม

ตอบ ต้องรักษา ศีลนี้เป็นผลของการมีสติ เป็นเหตุปัจจัย ของสมาธิ ไม่ครบก็ไม่เป็นไร เริ่มต้นใหม่ได้นี้ ความพยายามมี ผลมันต้องเกิด

ศีลเป็นทั้งเหตุและผลของอารมณ์กรรมฐาน รักษาศีลไม่ได้ แสดงว่าใจไม่มั่นคง หนักแน่นเพียงพอ กรรมฐานก็ไม่เจริญ.

คำถาม ๑๓๒



อยากให้หลวงตาให้เทคนิคในการปฏิบัติ เพราะถ้าจบคอร์สนี้แล้วจะนำไปปฏิบัติเองต่อที่บ้าน ปัญหาก็คือ ถ้าปฏิบัติเองคนเดียว เวลาเดินจงกรมหรือสร้างจังหวะต่อเนืองหลายๆ ชั่วโมงนั้น มันท้อแท้ เหนื่อย เบื่อ และอยากเอนหลังนอน ในที่สุดก็นอน จึงอยากให้หลวงตาให้เทคนิค จะได้มีกำลังใจปฏิบัติ แม้ว่าจะปฏิบัติเองคนเดียวที่บ้าน โดยไม่มีหมู่เพื่อนร่วมปฏิบัติและไม่มีผู้ใดมาช่วยดูแล จี้ กระตุ้นเรา

ตอบ การที่ต้องทุกข์ทรมานว่าวนอนอยู่ในลังสารวัณ หลงติดอยู่ในภาพในชาติ กินนอนอยู่ในความคิด ยึดติดอยู่ในกาย วันๆ ขวนขวายหาแต่ของที่ไม่มีจริง ชีวิตนั้นถูกลอยคอบอยู่ท่ามกลางมรสุมปานนี้ ยังไม่อยากหาที่มุ่งที่บัง หาสภาวะที่พึ่งที่ลื่นทุกข์กันอยู่อีกหรือ

อยู่ทางโลกเพียงเพื่อแลความสุขสนุกไปวันๆ เขายังต้องทนทุกข์ทรมานแม้จะมองไม่เห็นฝั่งของการกระทำ อยู่ในห้วงแห่งความคิด ความฝันแบบไม่รู้วันคืน แต่ที่เรา รู้ว่ากำลังเดินทางห่างออกจากทุกข์ ฝึกสติปลุกจิตตนให้ตื่นจากฝันแบบถาวรไม่ย้อนกลับ จะตามรอยพระพุทธองค์ ทำนองก็เป็นเช่นนี้ เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด จะประสบพบเห็นอะไรช่วงไหน ชี้แจงแสดงไว้อย่างไม่ปิดบัง

และไม่มีเส้นทางลัดใดๆ ให้เดินนอกจากทะเลอันวิภวณ์ วางทีปฏิฐานะ ราคะ ปฏิฆะ ละความสนุกสนาน สะดวกสบาย ติดกิน

ติดนอน ติดเที่ยว ติดกาม ติดกาย ติดนิสสัย อุปนิสัย และอนุสัย
อาสวะ ด้วยสติระดับฌาณปัญญาและวิชาเท่านั้น หากหลงเสียเวลา
เมากาย เมอาายุ เมาความหนุ่มสาว หลงในความไม่มีโรค ซึ่งมัน
เป็นเพียงมายาปรากฏชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น มารและเสนามาร
จะเข้าถึงกายสิงใจเราทันที ไม่ว่าจะป็นชั้นธมาร กิเลสมาร เทวปุต-
มาร อภิสังขารมาร และมัจจุมาร

หากมัววประมาทอยู่จะไม่ทันการณ์เป็นแน่ โอกาสเกิดมา
เป็นมนุษย์ใช้จะหาได้อีกเมื่อใด พระพุทธศาสนาก็ใช้ว่าจะได้
เจอเจอกับทุกคนทุกภพทุกชาติ ถ้าไม่ใช่โอกาสนี้แสวงหาความ
หลุดพ้น ชีวิตก็ต้องเป็นโมฆะ เกิดมาเสียชาติ ความพร้อมที่มี
ใช้ไม่เป็นก็เรียกว่า เสียของ.

.....

คำถาม ๑๓๓



ครั้งแรกที่โยมไปปฏิบัติธรรมกับหลวงตา โยมมีความเข้าใจ
เกี่ยวกับศีล ๕ ไม่สะอาดพอ ติดค้างในใจมาตลอด มีอยู่วันหนึ่ง
โยมมองเห็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องศีล ๕ โดยตัวรู้ ณ เวลานั้น
โยมเข้าใจและเกรงกลัวไม่กล้าทำผิดศีล ๕ แบบถาวรแล้วละ การ
รู้ครั้งนี้ของโยมแค่แว่วๆ แต่อานุภาพรุนแรงมากสะท้อนใจถึงพฤติ
กรรมบาปกรรมฝังจมอยู่ในจิต หลุดไปเหมือนให้ชีวิตใหม่แบบนี้
แหละค่ะถึงจะเหมาะสมกับโยม

ตอบ โน้มนำหน้าด้วยเลยจริงๆ ที่เห็นทุกข์เป็นทุกข์ เห็นศีลเป็นธรรม มนุษย์ทุกคนหาการรักษาธรรมประจำใจ แม้เพียงศีล ๕ ด้วยใจจริง มีหิริโอตตัปปะเตือนใจตนอยู่เสมอ ไม่เปลืองล่วงละเมิด ธรรมบุญชีวิตคือศีล ๕ ความเป็นคนชื่อว่าเราได้ทำหน้าที่สมบูรณ์แล้ว เหลือแต่จะเลื่อนขั้นจิตใจ เพื่อใช้ชีวิตในภพภูมิที่สูงกว่านี้ต่อไปอย่างไร.

.....

คำถาม ๑๓๔



เวลาผมนั่งสร้างจิ้งหะแล้วว่าง ท่านอาจารย์มีวิธีแก้อย่างไรครับ ผมทำด้วยวิธีสี่มตาอ้าปากค้าง ผมรู้สึกว่าการว่างมันหายไป แล้วมันก็กลับมาอีก แล้วผมก็ทำอีก ผมทำวิธีนี้ถูกไหมครับ

๒๑๘

ตอบ โยมเคยเห็นเขาชกมวยไหม การน็อคคู่ต่อสู้ ใ้จะใช้อาวุธอะไรก็ได้ หมัด เท้า เข่า ศอก จระเข้ฟาดหาง ศอกกลับ ศอกสั้น เข่าลอย เจาะยาง หนุ่ฆานถวายนแหวน มอญยันหลัก บาทาลูปพัทตร์ ฯลฯ การปฏิบัติธรรมคือการใช้สติต่อสู้กับกิเลส กาม โกรธ พึงชาน หงุดหงิด ขี้เกียจ ท้อถอย คิดมาก กล้าๆ กลัวๆ ลังเลสงสัยไม่มั่นใจ สติคือพลังภายใน แม่ไม้มวยไทยคือรูปแบบกรรมฐาน สติพละเราจะใช้กับอริยาบถไหนก็ได้ จะทำให้อาวุธนั้นมีพลัง

ความว่างเป็นหมัดเด็ดของกิเลส ต้องหาวิธีแก้อาวุธหลักของกิเลสตัวนี้ให้ได้ จะด้วยการปะทะตรงๆ คือ แลกหมัด เช่น นั่งสร้างจิ้งหะ หรือเดินสู้กับมันครึ่งละนานๆ เลยก็ได้ มันกลับมาอีกก็ทำอีก เห็นมันมาตอนไหนก็ไล่มันไปตอนนั้น เห็นเหตุปัจจัยมันเกิดขึ้นได้อย่างไร ก็ละปัจจัยตรงนั้น ทำบ่อยๆ ต่อเนื่อง จนกระทั่งเกิดความชำนาญ เป็นนิสัยคือสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้แบบนี้ออกกลับไม่พัวพันกันเลยทีเดียว.

.....

คำถาม ๑๓๕



๒๒๐

นั่งสมาธิแล้วรู้สึกเหมือนแผ่นดินไหวคืออาการอะไรคะ

ตอบ คืออาการความรู้สึกของจิต ไม่ใช่ความจริง แล้วแต่เราจะสมมติตั้งชื่อให้มันว่าอะไร

.....

คำถาม ๑๓๖



ปกติจะนั่งฟังพระบรรยายวิธีการทำสมาธิ โดยนั่งสมาธิไปด้วย แต่มีเสียงคนร้องเพลงแทรกในหัวเข้ามาจึงพยายามตัดเสียงนั้นทิ้งไปและตั้งใจฟังเสียงพระอย่างเดียว อยากถามว่าอาการนี้คืออะไรคะ

ตอบ รู้จิต และรู้ธรรมารมณ์ที่กำลังเกิดกับจิตจากผัสสะ
รู้ละเพื่อการกลับมาอยู่กับปัจจุบัน.

.....

คำถาม ๑๓๗



เวลาที่เห็นความคิดมันก่อตัวขึ้นหลังจากที่โดนกระทบ
ทางตา หู จมูก ลิ้น ก็จะมีตัวบอกว่าเริ่มคิดแล้วนะ...มันก็จะหยุด
พอกระทบที่ใจมันก็จะสั้นไหว...แล้วก็หยุดได้ แต่พอเป็นความคิด
ที่ไม่ได้เกิดจากการกระทบในปัจจุบัน มันผุดมาเอง บางครั้งก็รู้เรื่อง
บางครั้งก็ไม่รู้เรื่อง มันสับสน อาการแบบนี้ควรตัดแล้วมาอยู่กับ
กายให้มากขึ้น หรือปล่อยให้มันไหลไปเรื่อยๆ จนกว่ามันจะหยุด

๒๒๑

ตอบ ปล่อยให้ทำไม ความคิดเหมือนอูจจาระ ยิ่งมาก
ยิ่งเหม็น ยิ่งเล่นยิ่งเลอะ.

.....

คำถาม ๑๓๘



หลอ้งปล่อยให้ความคิดมันไหลไปเรื่อยๆ บางครั้งหนู
ดันเข้าไปอยู่กับความคิดนั้น โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติธรรมมันจะ
ชอบทบทวนอารมณ์ที่ปฏิบัติ พอมันเริ่มไปไกล ความรู้สึกที่กาย
มันจะลดลงจนลืมตัว

ตอบ ไม่ใช่ทวน แต่เป็นการไหลตามอารมณ์ ชอบน้อย ชอบมาก ชอบอะไรสิ่งไหนก็จะเข้าไปอยู่ในอันนั้น รู้ยับตยับ จะดีกว่า.

คำถาม ๑๓๘

เรื่องไหนที่มันคิดขึ้นมาแล้วเป็นเรื่องที่หนูชอบ มันจะชัดมาก หนูจะตัดมันทันที (ซึ่งมันค่อนข้างรู้สึกอึดอัดอย่างไรไม่รู้) แล้วเรื่องที่หนูไม่ใส่ใจก็จะปล่อยมันไป แล้วตอนที่มันหายไปกลับไม่ชัด เพราะไม่ค่อยจะสนใจดูมัน มันหายไปตอนไหนไม่รู้ รู้แต่ว่ามันไม่อยู่ สรุปว่าตอนนี้หนูควรทำแบบที่ทำอยู่นี้ หรือควรทำแบบไหนดีคะ

ตอบ รู้อยู่แล้วว่าความคิดไม่ใช่ของจริง ทิ้งมันไปเถิด รู้ตัวไปเรื่อยๆ จิตจะคลាយไปเอง ยิ่งเห็นก่อนมันเกิดได้ยิ่งดี **ความคิดไม่ใช่เรา เราไม่ได้ตั้งใจคิด มันผุดออกมาของมันเอง แล้วเราก็อหลงไปกับมัน มันมีแค่นี้ ไม่น่าเบื่อหรือ?**

คำถาม ๑๔๐



ไม่ทราบว่าจะหลวงตาพอจะมีกุศโลบายในการทำความเพียร ในขณะที่มีเวทนาทางกายสูงๆ อย่างไรคะ หนูมักจะต้องล้มเลิกความตั้งใจในการเพียรอยู่เรื่อย เวลาป่วยมากๆ จะแพ้มันทุกที

ตอบ เลิกทำไม่อีกนิดเดี๋ยวก็จะทะลุถึงแล้ว คึกษาวันนี้ รู้แจ้งเดี๋ยวนี้ ชนะได้ชนะนี้ไม่ดีกว่าหรือ จะมัวรื้ออ้อเอื้ออยู่ไย คิดว่าอายุมากนักรหรือ เกิดตายตอนนี้จะว่าอย่างไร เอ้อ...คนหนอคนมองไม่เห็นหรือว่ากิเลสมันก็ร้องโอดโอยเช่นกัน กิเลสมันก็กลัวตาย มันเลยให้เสนามารมาดลใจเรายอมมันก่อน ไม่ทันแล้วเหลี่ยมกิเลสระวังกิเลสใกล้ตัวให้ดี.

๒๒๓

คำถาม ๑๔๑



ตอนนี้โยมต่อสู้กับกิเลสอย่างแสนสาหัสทุกๆ เรื่อง โยมรู้ว่ามันยากจริงที่รักษากายและใจให้มันปกติ ทั้งๆ ที่มองเห็นตัวโกรธตัวน้อยใจ ตัวหลง ก็ยังอยากจะขอลองชิมอีกนิด จิตจะบอกว่าขอหน่อยๆ ทั้งๆ ที่รู้แล้ว โยมเดินผ่านประตูนรกเพื่อมาสัมผัสความร้อน โยมเล่าให้หลวงตาฟังเพื่อหลวงตาจะแนะนำหลักสูตรที่เหมาะสมกับโยมให้ แต่โยมก็ทำตามคำสอนของหลวงตาละรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ทำจนกว่าจะได้พบพระพุทธเจ้า

ตอบ รู้ทาง เห็นทางแล้ว ต้องเดินให้ห่างนรก ต้องหมั่นพัฒนาจิตจนเป็นอริยชน ผู้ปิดประตูนรกได้โน่นเลยทีเดียว.

.....

คำถาม ๑๔๒

สร้างจิ้งหระอยู่เฉยๆ ก็เกิดมีความต้องการทางเพศขึ้นมาอย่างรุนแรง วันหนึ่งๆ มีความต้องการ ๔-๕ ครั้ง ติดต่อกัน ๓ วัน จนไปทำงานตามปกติ มันถึงได้หายไป อยากทราบว่าอาการที่เกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติหรือเปล่า เพราะไม่เคยเป็นรุนแรงอย่างนี้มาก่อน มาถูกทางหรือมาผิดทางคะ

ตอบ เป็นไปได้ อารมณ์นี้เราจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ มันก็มีอยู่แล้ว แต่การปฏิบัติจะทำให้เราเห็นอารมณ์นี้ชัดเจนเหมือนการสร้างเขื่อนขวางทางน้ำ หากคิดจะทำต้องทำจริงๆ จังๆ กันไปเลย ทำให้กลายเป็นเขื่อนไปเลย เวลามันเป็นมากๆ หากเราผ่านได้ เราจะได้ความรู้และประสบการณ์เอาตัวรอด ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อม โดยเฉพาะผู้ใหม่ยิ่งต้องอดทนให้มาก การปฏิบัติธรรมคือปฏิบัติการฝืนเอาชนะความรู้สึกแบบโลกๆ โดยเฉพาะกามฉันทะ ซึ่งเป็นกิจแรกๆ ในนิเวศน์ห้าอย่าง ถ้าแพ้ตัวแรก ตัวอื่นก็ไม่ต้องพูดถึง ถ้าเอาชนะตัวแรกได้เราก็จะได้ไปต่อ มาถูกทางแล้ว อย่าท้อใจนะ ยามท้อขอให้รู้สึกตัวให้มาก

คำถาม ๑๔๓



เมื่อกลางปีที่แล้วโยมไปเข้าคอร์สภavana วันที่ ๖ เตรียมนอนคะ แต่ทำอะไรก็นอนไม่หลับ เพราะเกิดสภาวะเหมือนเราเปิด-ปิดไฟ ตรงบริเวณกลางลำตัว เกิด-ดับๆๆ เล่นนอนดูที่ลมหายใจเพราะปกติเวลานอนไม่หลับจะทำแบบนี้ แต่กลายเป็นว่าไปรู้สึกถึงชีพจรที่ชัดเจนมากขึ้นกว่าเดิม ยิ่งแอบคิดว่าทำไมหัวใจเต้นแรงจึงไม่สบายหรือเปล่า และเห็นถึงการทำงานของชีพจรลมหายใจ ท้องพองเข้ายุบออก เกิด-ดับๆๆ ต่างคนต่างทำหน้าที่ของเค้าไปพร้อมๆ กัน คือนั่นทั้งคืนจิตตื่นไม่ยอมนอน นอนพลิกไปพลิกมา มาผลอหลับตอนไหนไม่รู้ สรุปสภาวะเกิด-ดับ เกิดขึ้น ๒ วัน ๑ คืน

๒๒๕

พอออกจากคอร์สมา ไม่ได้ทำต่อเนื่องสภาวะนี้หายไป... และอยู่ๆ ประมาณปีที่แล้วคะ จิตมันเกิดมรณานุสติเองโดยอัตโนมัติ ทำให้เห็นว่าความตายมันใกล้นิดเดียวไม่อยากประมาทกับชีวิตอีกแล้ว บางทีนั่งผิงไฟอยู่ จิตมันพูดขึ้นมาว่า นี่ไฟในนรก ร้อนกว่านี้อีกนะ พอไปต้มไข่ระหว่างรอ มองน้ำเดือดๆ จิตมันพูดอีกว่าน้ำในนกร้อนกว่านี้ จิตเกิดความเกรงกลัวต่อบาปมาก มีอยู่ครั้งหนึ่งน้องสาวมาหาพากันไปเที่ยว Sea World คนอื่นสนุกสนานเฮฮา โยมเองเกิดความสังเวช มองดูสัตว์เหล่านั้นด้วยความสงสาร นึกในใจว่าถ้าต้องเกิดมาเป็นเดรัจฉานคงน่ากลัวมาก เลยกลายเป็นความเห็นแต่ความทุกข์ ไม่ได้สนุกสนานกับใครเค้าเลยคะ

ตอบ เพียรฝึกสติระลึกรู้ให้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ประคองสติให้อยู่กับรูปนาม ทำให้ยาวนานมากๆ กว่านี้หน่อย จิตจึงจะเกิดสมาธิธรรมอะไร ที่มากกว่านี้ เช่น ความสงบภายใน ความเหนื่อยหน่ายคลายกำหนด ความว่าง จะได้อยู่กับตัวเองจริงๆ ซะที.

.....

คำถาม ๑๔๔



หนูมีความรู้สึกว่สิ่งที่หนูกำลังปฏิบัติอยู่คือการรู้สึกตัวนั้นยังไม่ค่อยจะทำได้โดยความโล่งจากใจสักเท่าไร แต่หลวงตาเจ้าคะ ถ้าหนูจะค่อยๆ ปฏิบัติอย่างตั้งใจสักวันหนึ่งมันก็จะสำเร็จได้ใช่ไหมคะ? หนูรู้สึกว่าการก้าวเดินของชีวิตและสติมันจะต้องไปด้วยกันเสมอ หากแต่ถ้าถ้าหนูอยากจะทำอย่างช้าๆ แต่มันมันคงกว่าโดยที่เราไม่ต้องหลงไปเดินถอยหลังอีก โดยที่สติน้อยๆ แต่ฐานมันคงแล้วค่อยเพิ่มพูนขึ้นทีละนิด หลวงตาคิดว่าวิธีนี้ดีหรือไม่คะ

ตอบ ดี แต่ต้องทำให้ถูกนะ... ดี ให้ทำจริงเด้อ.

คำถาม ๑๔๕



ตอนผมนั่งสมาธิอยู่ก็มีความคิดเกี่ยวกับกามราคะขึ้นมาเมื่อก่อนที่จิตใจสงบ แต่วันต่อมาเหมือนกับจิตใจไม่สงบเหมือนเมื่อก่อนมีวิธีแก้อย่างไรบ้างครับ

- ตอบ** ๑. กลบเกลื่อนได้ก็ให้ทำไปก่อน จนกระทั่งอารมณ์นั้นดับไปต่อหน้าต่อตา
๒. พิจารณาเห็นโทษเห็นทุกข์ของการที่จิตติดอยู่ในอารมณ์นั้น
๓. อยู่ในอิริยาบถใดก็ให้เจริญสติอยู่ในอิริยาบถนั้นๆ จนกว่า กามวิตกนั้นจะหายไป กลับสู่ความปกติได้ดังเดิม
๔. พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาเท่านั้น.

๒๒๗

คำถาม ๑๔๖



การใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ มีเท่าไร กินเท่านั้น ไม่ได้คิดว่าจะต้องมีเงินสำรองเวลาเจ็บไข้ร้ายแรง (เช่น มะเร็ง) อย่างนี้เรียกว่าเป็นการใช้ชีวิตอย่างประมาทหรือเปล่าคะ เพราะถ้าเราไม่คิดเก็บเงินไว้เลย ยามเจ็บป่วยร้ายแรงก็คงไม่สามารถรักษาตัวให้ดีที่สุดได้

ตอบ อยู่กับความจริง อย่าอยู่กับความอยาก อยู่กับความ
จำเป็น ไม่ใช่อยู่กับอึดตา ความจริงอาจไม่ถูกใจ และบ่อยครั้ง
ความถูกใจไม่ใช่ความจริง การทำหน้าที่วันนี้ ปัจจุบันขณะนี้เดียวนี้
ให้ดีที่สุด ไม่ต้องไปมัวพะวงถึงอดีตอนาคต นี่คือการไม่ประมาท
ความประมาท ๔ อย่าง ได้แก่

๑. เผลอปล่อยใจไหลไปกับความกำหนดในกาม ในกาย
และในรูป
๒. เผลอปล่อยใจไหลไปกับอารมณ์ความชุนชิ่งซัดเคื่อง
๓. เผลอปล่อยใจไหลไปกับอารมณ์แห่งความหลง-หลงชั้น ๕
ว่าเป็นเราเป็นของเรา
๔. เผลอปล่อยใจไหลไปกับอารมณ์มัวเมา เมาในรูปร่าง
ในเพศ ในวัย ในอายุ ในฐานะ สมมติจนรวย เมาใน
อุปาทานชั้น ๓

.....

คำถาม ๑๔๗

มีแต่ความว่าง สงบ ร่มเย็น จิตไม่ค่อยปรุงร้ง ผัสสะก็ไม่ตกใจ
ไม่กระเพื่อม ไม่เกาะเกี่ยว แต่ไม่รู้จะรักอย่างกับชั้นของญาณ
ของฌานที่จะเทียบเคียงเลย (แต่ไม่สนใจอยากเทียบเคียงเท่าไร
เฉยๆ) แต่มั่นใจว่าดำรงอยู่ในสัมมาสติและสัมมาทวิภูติตลอด (ภาวนา
แบบเคลื่อนไหว นั่งสมาธิสร้างจังหวะ และรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน)

ตอบ รู้ใจให้มาก สติรู้จักจิต สมาธิชำระใจให้เห็นเกิด-ดับ เป็นปัจจุบันในทุกอารมณ์จนไม่มีอะไรเกิดให้ดับอีกแล้ว นี่คือ จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ.

.....

คำถาม ๑๔๘



เวลาก่อนนอนได้เจริญสติโดยการยกมือแบบหลวงพ่อกุ๊เยน แต่เวลาจะนอน กลับนอนไม่ค่อยหลับเหมือนจิตมันตื่น และจิตจะฟุ้ง กำหนดสติแล้วก็เอาไม่อยู่ ต้องปล่อยและพยายามดูจนกว่ามันจะอ่อนลงและหลับไปเอง (ไม่เป็นทุกวัน) แต่ส่วนมากจะเป็นก่อนหน้านี่เคยปฏิบัติแบบนี้สมาธิก็เป็นเหมือนจิตมันตื่น อยากทราบว่าเป็นเพราะอะไร

๒๒๙

ตอบ ต้องให้มันเป็นธรรมชาติที่สุด เจตนารู้หรือฟังจับจ้องมากไปก็จะเป็นอย่างนี้แหละ บางครั้งปีติมาก ตื่นมาก ก็ไม่หลับทุกอย่างให้มันทำหน้าที่ของมัน เราเป็นผู้ดูเท่านั้น ดูธรรมชาติ มันแสดงธรรม.

คำถาม ๑๔๙



ปัจจุบันมีสภาวะแปลกๆ คือ ในหัวตึ๊งๆ หนักๆ เป็นมาแล้ว มันเหมือนมีอะไรมาตั้นตุบๆ อยู่ในหัว ไม่ได้เป็นตลอดเวลา แต่ช่วงหลังๆ เป็นบ่อยขึ้น มันเกิดจากอะไร และต้องแก้ไขอย่างไร? บางครั้งเกิดสภาวะที่ว่า อยู่ๆ ความจำก็หายไป บางครั้งเจอคนที่รู้จักแต่นึกไม่ออก มันเหมือนเรื่องนั้นมันหายไป ทั้งที่รู้ว่าเรื่องนั้นมันคืออะไรแต่นึกไม่ออก ช่วงหลังเป็นบ่อย เกิดจากอะไร ต้องแก้ไขอย่างไร

ตอบ ไปหาจิตแพทย์หน่อยก็น่าจะดี หรือไม่ก็มาหาหมอที่วัด เพื่อจะได้ดูอาการชัดๆ ดีกว่าไหม จะได้วินิจฉัยถูก.

.....

คำถาม ๑๕๐



กลับมาจากวัดครั้งล่าสุดมองเห็นตัวเองมีแต่ความทุกข์ และเป็นทุกข์เดิมๆ ทั้งกายและใจ เห็นแล้วสงสารตัวเองที่จมอยู่ในกองทุกข์มากมาย แต่ก็ยังไม่มีความหลุดพ้นจากกองทุกข์นี้ เห็นใจตัวเองร้องไห้บ่อยๆ

ตอบ ทางพ้นทุกข์คือ ระลึกความรู้สึกตัวต่อเนื่องให้มากๆ อย่าให้ใจหลงเข้าไปในอารมณ์.

คำถาม ๑๕๑



ตอนนี้ใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ ก่อนมาชอบธรรมะมาก พอมาอยู่ต่างประเทศยิ่งเห็นทุกข์ชัดเจนมาก เลยตั้งใจว่าอีกไม่นานเมื่อลูกโตก็จะกลับไปปฏิบัติธรรมแบบเต็มที่ หาวิธีแก้ทุกข์โดยการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงพ่อกุ๊นและพยายามปฏิบัติให้ได้ โดยการเดินจงกรมวันละ ๒ ชั่วโมง จิตใจก็ดีขึ้นบ้างแต่ยังมีอาการโกรธ หงุดหงิดกับลูกและภารกิจต้องทำ ขอคำแนะนำการฝึกปฏิบัติเพื่อจิตใจจะยอมรับและทำหน้าที่ที่มีอยู่ในปัจจุบันอย่างสงบและปล่อยวาง

ตอบ แนะนำให้เข้าคอร์สฝึกจริงๆ จังๆ ให้ต่อเนื่อง มีกัลยาณมิตรให้คำปรึกษา ในขณะที่ฝึกจะทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดความก้าวหน้าได้ไว เรื่องอารมณ์ อย่าทำเป็นเล่นๆ ไป อย่าคิดว่ามันเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะอารมณ์มันเข้ามาทำหน้าที่บงการชีวิตในรูปแบบของผู้ร้าย ก่อนธรรมะซึ่งเป็นเรื่องของจิตที่ดีๆ ได้ถูกแย่งพื้นที่ครอบครองไปแล้ว

เราควรใส่ใจกับชีวิตที่ปกติสุข วางจากทุกข์ให้มาก นี่มันกำลังเปลี่ยนชีวิตคุณเป็นคนใหม่แล้วไง ชีวิตที่มีแต่โทษะ ไม่อยากพูด มันน่ากลัว.

คำถาม ๑๕๒



เคยนั่งดูกิริยาตัวเองตอนทานข้าวว่าการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นอย่างไร แล้วก็เหมือนกับว่ามีเรอีกคนกำลังดูคนที่กำลังนั่งทานข้าว ลักแป็บเดียว หลังจากนั้นก็ไม่กล้าสังเกตความเคลื่อนไหวของตัวเองอีกเลย

ตอบ ก็น่าจะทำต่อ เป็นอุบายธรรมที่ดีจะได้เห็นกายเราว่าเป็นอย่างไร เหมือนเจริญมรณานุสติที่พระไปดูศพในป่าช้า นี่เราเองก็คงไม่ต่างกันกับศพ เพียงแต่เคลื่อนไหวได้ ไม่แน่อาจส่งผลต่อความเหนียวหนืดคล้ายกำหนด อันเป็นโหมตของสติปัญญา พาวออกจากตัวตนได้นะ

การทำกรรมฐานเห็นใหม่ ทำได้ไม่ยาก ก็ฝึกดูกิริยากาย (รูป) ดูกิริยาจิต (นาม) แต่ตัวดู (สติ) ต้องมีพลัง (สมาธิ) เพียงพอ จึงจะได้ประโยชน์เป็นสัมมาทิฏฐิ คือ ดูเป็น เห็นถูก ทุกข์ดับ หากเราฝึกสติรู้ตัวตามขั้นตอน จึงมีผลดังนี้

๑. ไม่เห็นมีอะไร มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนี้ มาตั้งแต่ไหนแต่ไร ดูแล้วก็ไม่เห็นจะได้อะไร
๒. เห็นแล้วเกิดปิติ ซาบซึ่งนำสงสารจิตเป็นสมาธิ
๓. เห็นรูปกับนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๔. เห็นเป็นของน่ากลัวสลดหดหู่ถึงกับอยากหลุดพ้น
๕. เห็นแล้วปล่อยวางเป็น เห็นความว่างเกิดความแจ่มแจ้ง เป็นวิปัสสนาญาณด้วยญาณทัสสนะ
๖. เห็นความหลุดพ้นของจิตจากอุปาทาน.

คำถาม ๑๕๓

หลังจากกลับมาจากปฏิบัติธรรมช่วงแรกๆ ก็เจริญสติไปเรื่อยๆ เพราะอยากให้คนในบ้านเห็นจุดเปลี่ยนดีๆ ของหนูบ้าง แต่ตอนหลังเริ่มติดกิเลสอ้างโน่นนี่นั่นมากมายจนผลการเจริญสติ หนูเห็นว่าตัวเองเป็นคนตั้งใจทำอะไรเกินไปและให้ความหวังกับสิ่งที่ตนทำมากๆ พอทำไม่ได้ก็เสียใจมากเช่นกัน รู้สึกว่าเวลาทำอะไรไม่สำเร็จเช่น สอบไม่ผ่าน มันจะมี ๒ สิ่งเกิดขึ้นคือ ๑. นึกถึงคำสอนของหลวงตาว่าให้อยู่กับปัจจุบันแล้วปล่อยให้อดีตมันผ่านไป ๒. โทษตัวเองทุกครั้ง บางทีความคิดพวกนี้มันวุ่นวายอยู่ในหัวจนรู้สึกสับสน ทำให้ทำงานอย่างอื่นไม่ได้ บางทีหนูก็อยากร้องไห้ บางทีหนูก็รู้สึกโล่ง

๒๓๓

ตอบ “ยึดสิ่งใด ก็เป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น” ฝึกใจให้อยู่กับปัจจุบัน ปล่อยให้สิ่งที่จรเข้ามา **เฉยกับความคิด** **ความคิดก็จะไม่ติดตามเรา** ฝึกเรียนรู้วิธีอยู่กับความโล่ง ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ทำตามธรรม อย่าทำเพราะความอยาก ฝึกสติให้เห็นตัวใจว่างจากความยึดถือ หนูต้องขยันปฏิบัติในรูปแบบทุกๆ วัน เข้า-เย็น ต้องชำระให้สรุบนามให้ได้ ไม่ต้องรีบร้อน ใจร้อน ทุกข์เป็น ใจเย็น ทุกข์ดับ ดับเป็นเรื่องๆ เป็นวันๆ ไป อย่าแหยงหน้ามองหานิพพานเลย อย่าไปหงุดหงิดกับสัญญา เวทนา อารมณ์ ฯลฯ สิ่งที่เราอยากเป็นภาพลวงตาทั้งนั้นแหละ ฝึกตามนี้รับรองทุกข์หาย โอมเพี้ยง!!!

คำถาม ๑๕๔



ได้ฝึกปฏิบัติแล้วรู้สึกปวดหัวเหมือนไปฟังความคิดตลอด ช่วงหลังมันหลงไปในความคิด จะรู้สึกตัวเบา วูบวาบ แม้กระทั่ง นอกเวลาปฏิบัติ ไม่ทราบว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป

ตอบ การปฏิบัติไปด้วย พร้อมกับมีผู้ดูแลแก้ไขอารมณ์ ปฏิบัติไปพร้อมเป็นเรื่องดีที่สุด เพราะเป็นเรื่องปัจจุบัน เรื่องของการแก้ไขอารมณ์กรรมฐานนั้นเป็นเรื่องของปัญญาความรู้ในกองสังขาร คือ ภาพรวมทั้งหมดคือขั้นพื้นฐาน อุปนิสัย ทิณฺณฺฐิ จริยา ความคิด พื้นฐานอารมณ์ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิปัญญา ฯลฯ คือเป็นการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เป็นปัจจุบันธรรมตลอดเวลา จึงจะมีผลมากกับผู้ปฏิบัติ พุดต่างๆ ให้เข้าใจ คือ ครูบาอาจารย์ต้องดูแลควบคุมการปฏิบัติเอง ให้อารมณ์ สอบอารมณ์ ปรับอารมณ์เองการปฏิบัติจึงไม่สะดุด ไม่พลาด

ในกรณีนี้รู้ว่าฟังก็อย่าไปฟัง แม้จะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ก็เพียงแต่สักแต่ว่ารู้เท่านั้น รู้สึกตัวสบายๆ แต่หนักแน่นมั่นคง ไม่หลง ไม่อยาก.

คำถาม ๑๕๕



การเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหว กลับได้ไหม

ตอบ กลับได้ แต่ระวัง อันตรายมันเยอะ อุปสรรคมันมาก หากปฏิบัติระยะยาวนาน จะง่วงง่าย เผลอเข้าไปอยู่ในความคิด โดยไม่รู้ตัว เกิดนิมิตต่างๆ ได้ง่าย-สรุปเทคนิคนี้อาจเอื้อสำหรับบางคนที่มีอินทรีย์แก่กล้า.

.....

คำถาม ๑๕๖.๑



๒๓๕

เมื่อเจริญสติด้วยการกำหนดรู้มือที่เราเคลื่อนไหว จะรู้สึกจนเห็นว่าเรากำลังจับได้ว่า มือเราข้างไหนกำลังทำอะไรอยู่นั้น เรียกได้ไหมว่าเรามีสติ

ตอบ ได้ แต่รู้ฐานกายได้อย่างเดียว แต่ยังไม่เป็นสติปัญญา ๔ สติรู้กายต้องนำความพอใจไม่พอใจในกาย หรือเกี่ยวกับกายนี้ออกได้ นี่จึงเรียกว่าสติรู้แจ้งกาย หรือเห็นกายในกายได้.

คำถาม ๑๕๖.๒



ทำไมร่างกายมันลั่น และหลุดออกจากตรงนั้นเร็วมาก

ตอบ ปิติ ตื่นเต้น มันเป็นอารมณ์เกิดได้ ดับได้ มีได้ หายได้ มากน้อย ยาวนาน ชั่วเร็วขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย.

.....

คำถาม ๑๕๗



รู้สึกว่าตัวเองกะพริบตาไม่หยุด (รู้สึกชัดมาก) เป็นเวลานาน ติดต่อกัน ประมาณเกือบชั่วโมง ตั้งแต่เกิดมาก็เพิ่งเคยสัมผัสเป็น ครั้งแรก หลังจากนั้น ก็หายไปกลับเป็นปกติเหมือนเดิม ตอนนี้อาการนี้ไม่เห็นอีกแล้วค่ะ อาการนี้คืออะไรคะ

ตอบ สติตื่นตัวระลึกรู้ บวกกับมีปิติหน่อยๆ

คำถาม ๑๕๘



วันหนึ่ง หลังจากเดินจงกรม สร้างจังหวะเสร็จ ขณะที่นั่งนอนอยู่หนึ่งๆ หนูเห็นความคิดตัวเองไหลมา ไม่ขาดสาย จบเรื่องหนึ่งไปเรื่องที่สอง สาม สี่ ห้า... เหมือนเรานั่งมองตู้รถไฟ ที่วิ่งผ่านหน้าไปเรื่อยๆ แต่ละตู้ นั่นคือความคิดหนึ่งเรื่องจนตกใจว่า ทำไมจิตเราถึงได้คิดอะไรมากมายขนาดนั้น ไม่เหนื่อยบ้างเลยหรือ? ตอนนี้อาการนี้ไม่เห็นอีกแล้วค่ะ อาการที่เห็นคืออะไรคะ

ตอบ สติตั้งมั่นไม่ไหลเข้าไปในความคิด คือการแยกสติออกจากความคิดเป็น เห็นสังขารเกิดดับ.

๒๓๓

คำถาม ๑๕๙



ปัจจุบัน หนูมีความรู้ความคิดเกิดขึ้นแบบแปลกๆ มากมายหลายเรื่อง บางเรื่องไม่เคยรู้ก็รู้ ไม่เคยคิดก็คิด ไม่เคยเข้าใจก็เข้าใจ ยกตัวอย่างเช่น เรื่องข้าวปลาอาหาร พืชผัก น้ำดื่มที่เรารับประทานมาจากไหน มีความสกปรกน่ารังเกียจอย่างไร เรื่องการทำทาน เรื่องศีล เรื่องอาชีพต่างๆ การกระทำต่างๆ ผิด-ถูก ดี-ชั่ว อย่างเป็นบ้าง ฯลฯ (นึกได้ไม่หมดค่ะ) ความคิดที่ออกมา จะมีความละเอียด ซอกแซก กว้างไกล ลึกซึ้งกว่าที่เคยคิด จนแปลกใจว่า คิดได้อย่างไร ความคิดเหล่านี้เกิดมาจากไหนคะ และความรู้ที่เกิดเชื่อได้ไหมคะ

ตอบ เกิดจากจิตตั้งมั่นและเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ควาระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันเท่านั้น ปล่อยให้สังขารมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เกิด-ดับ รู้เท่านี้ก็พอ นี่คือความรู้ที่จัดว่าเป็น “ญาณปัญญา” จงรู้เท่าที่มันเกิด อย่าไปคิดปรุงแต่งเพิ่มเติมอะไรมันอยู่กับปัจจุบันให้มันคง ความรู้นี้จะพัฒนาเราหลุดจากปัจจุบัน.

คำถาม ๑๖๐



ณ ปัจจุบัน เวลาเมื่อไรมากระทบ หรือมองเห็นอะไร จะมองเห็นเป็นความทุกข์ และความไม่เที่ยงไปหมด ยกตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนเวลาเห็นเด็กตัวเล็กๆ ก็คิดแค่ว่า น่ารักจัง น่ารัก น่ารัก แต่ตอนนี้มองเห็นเด็กเหล่านั้น คือ ทุกข์กองใหญ่ของพ่อแม่ เด็กเหล่านั้นจะต้องไปเผชิญกับทุกข์และความไม่เที่ยงต่างๆ นานา มีความน่ากลัวในวัฏสงสารที่รอเขาอยู่ (รู้สึกน่ากลัวและน่าเป็นทุกข์ มากกว่าน่ายินดี)

และตอนนี้สิ่งที่คิดวิตกทุกวันๆ ที่ตื่นขึ้นมา คือ ทุกชีวิตกำลัง บ่ายหน้าไปสู่ ความเจ็บ ความแก่ และความตาย มองไปทางไหน ก็เห็นแต่ความทุกข์กับความไม่เที่ยง ทำให้รู้สึกหดหู่มากเลยล่ะ และรู้ว่าถ้าไม่อยากเจอสิ่งเหล่านี้ มีทางเดียวเท่านั้น คือ ต้องไม่กลับมาเกิดอีก บางทีใจก็ตื่นอยากออกจากกองทุกข์ และเกิดความกลัวว่าตัวเองจะไม่พ้นทุกข์ในชาตินี้ เป้าหมายในการปฏิบัติของหนู คือ “ต้องไม่กลับมาเกิดอีก” เพราะหนูเห็นแล้วว่า การเกิดเป็นเรื่อง

น่ากลัวที่สุด ความคิดเหล่านี้เกิดจากอะไรคะ ในระหว่างที่มีความคิด
หนูควรต้องระมัดระวังอะไรบ้างคะ

ตอบ เมื่อได้อารมณ์กรรมฐานจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว
จิตจะเกิด “ยถาภูตญาณ” คือ เกิดดวงตาเห็นธรรม เห็นตรงตาม
ธรรมชาติที่มันเกิด มันมีอยู่แล้ว จิตไม่มีตัณหาอารมณ์อะไร ใจจะ
เห็นทุกอย่างตามจริง เกิดสัมมาทิฏฐิรู้แจ้งสัจธรรมในเบื้องต้น
ระวังอย่าเข้าไปในความคิด ต้องรู้ตัวต่อเนื้อให้มากกว่า.

.....

คำถาม ๑๖๑



๒๓๙

หนูรู้สึกตัวเองลืมนง่ายมาก เช่น ค่อยกับคนอื่นเรื่องโน้น
เรื่องนี้ แล้วก็ลืมนไปเลยว่า ค่อยว่าอะไรบ้าง บางทีพูดจบปั๊บ ก็ลืมน
ไปเลยคะ แต่ถ้าเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นเอง หนูจะไม่ลืมนคะ สภาวะนี้
เกิดจากอะไรคะ

ตอบ อย่าใส่ใจในความคิดหรือความรู้ แต่ให้ใส่ใจในสติ
ให้มาก สภาวะ คือ ชี้อคสัญญญาเดิม ปฏิบัติการล้างสัญญาเก่า
สุดท้าย อย่าเอาความขี้เกียจเป็นนาย อย่าให้ความสบายเป็นมาร
ความรู้ขั้นนี้ยังกำเริบได้ถ้าประมาท.

คำถาม ๑๖๒



ปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวมาส์กระยะหนึ่ง รู้สึกจิตใจเปลี่ยนแปลงพอควร ความรู้สึกตัวดี แต่ไม่ค่อยต่อเนื่อง มักเพลอเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับเพื่อน ทุกวันนี้มักมีอาการเบื่อหน่ายในการแสวงหา อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากพูดกับใคร แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังเห็นเป็นแค่อาการอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่ก็ออกจากอารมณ์ไม่ได้ มันมาให้เห็นเป็นระยะ ออกยากมาก ผมต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะถึงสภาวะที่ว่าหลุดพ้น อยากปฏิบัติให้ถึงสภาวะนั้น

๒๔๐

ตอบ เบื่อก็คือรู้ว่าเบื่อ นิพพิทา ความเบื่อหน่ายคลาย กำหนดเป็นสภาวะของปัญญาอย่างหนึ่ง ผีกลสติให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จนสามารถเห็นไตรลักษณ์ปรากฏในทุกอารมณ์ ผีกลเฉยกับความเบื่อ เต็มวันมันจะหายคลายดับไปเอง อย่าหลงมาหาแห่งมารเลย มองมันให้ขาดว่าสุดท้ายทุกอย่างคือความว่างเปล่า.

.....

คำถาม ๑๖๓



ปฏิบัติธรรมมาหลายปี ในรูปแบบจะใช้วิธีดูลมหายใจ และเมื่อจิตไปนึกคิดเรื่องต่างๆ สติจะรู้ทันบ่อยๆ สิ่งที่เกิดอยู่ก็จะดับไป ปัจจุบันรู้สึกที่จิตเป็นสิ่งที่เราบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการไม่ได้ อยากถามว่าเมื่อรู้ทันจิตคิด รู้เห็นจิตที่ปรุงแต่งบ่อยๆ ขึ้นตอนต่อไปทำอะไร

ตอบ รู้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ รู้จนตัวปรุงแตงหาย เป็นไปได้
สังเกตดูต้นตอบ่เกิด เหตุปัจจัยสมุทัยของการปรุงแตง แล้วจะ
แจ้้งในอริยสัจ.

.....

คำถาม ๑๖๔



ตอนนี้ผมน่าจะถึงขั้นที่มีธาตุรู้เห็นจิตเกิด-ดับบ่อยๆ รู้เท่าทัน
การปรุงแตงมากขึ้น แต่จิตก็สงบขึ้นเรื่อยๆ เห็นความสงบทำงาน
เกือบตลอดเวลา ก็เลยต้องดูจิตว่างและปล่อยวางสิ่งที่เกิดขึ้น
จะทำการเดินจงกรม ยกมือแบบก่อนมันจะหนักๆ เลยเหมือนทิ้ง
รูปแบบไปเลย การละเลยรูปแบบจะทำให้เนิ่นช้าไหมครับ? อยาก
ขอคำแนะนำ

๒๔๑

ตอบ ลองทำดู เต็ยวก็รู้เอง ตำรวจแท้แม่ไร่เครื่องแบบ
ก็จับโจรได้เลย หากผิดก็ให้คิดว่าเป็นทุนการศึกษา หากถูกความ
ก้าวหน้าก็ปรากฏ “ไม่คิด ไม่ชื่อ ไม่ยึด ไม่ถือ” คือธรรมแท้.

คำถาม ๑๖๕



ปรกติดิฉันจะเป็นคนคิดมาก แต่ตอนนี้กำลังฝึกสติในชีวิตประจำวัน เวลาเดินจะพยายามรู้สึกถึงเท้าที่กระทบพื้น และพยายามเอาความรู้สึกให้อยู่กับกิจกรรมที่ทำ พอว่างจากงานก็จะคลั่งนิ้ว พอมีความคิดตามมาจะไม่สนใจความคิดนั้น ความคิดมันก็หลุดไปเองและความคิดไม่ค่อยมีมา จนตอนนี้ใจโล่งกว่าแต่ก่อนมาก แต่สงสัยว่าดิฉันห้ามความคิดหรือไม่

ตอบ เห็นใจโล่งเป็นครั้งคราวคงยังไม่เพียงพอ ควรได้สัมผัสบ่อยๆ และต่อเนื่องยาวนานและเป็นปกติ ปล่อยวางความคิดเพราะเห็นโทษ และประโยชน์คือปัญญา แต่ห้ามกั้นหรือเพ่งจ้องความคิดไว้คือสมณะสงบได้แต่ไร้ปัญญา.

.....

คำถาม ๑๖๖



ดิฉันรู้สึกถึงอารมณ์หงุดหงิดที่ดิฉันฝืนตัวเอง ไม่ทำตามนิสัยที่เป็น ทำให้เห็นว่าตัวเองโกรธโมโหมาก ดิฉันรู้สึกกลัวและอึดอัดมาก เพราะอาการมันรุนแรงจนควบคุมไม่ได้ ดิฉันต้องจัดการกับอารมณ์นี้อย่างไรดีคะ

ตอบ “คนดีทำความดีได้ง่าย ทำช้วยาก คนชั่วทำความดี ยาก ทำชั่วได้ง่าย” ผืนใจนิสัยไม่งามนั้นยากยิ่ง ที่ผ่านมารู้ทั้งรู้ว่า ปลุกฝังนิสัยไม่ดี แต่ก็ไม่กล้าตัดใจทิ้ง เพราะเราหลงยึดเอาว่าเป็น ตัวตนของเราเสียแล้ว ยิ่งถ้าอุปาทานมันฝังแน่น งานสลายอัตตา ตัวตนของเราก็ยิ่งลำบาก

สังเกตได้ว่าเมื่อใดที่เราผืน อารมณ์โกรธ หงุดหงิดจะออกมา ทำหน้าที่รักษาอัตตาตัวตนนี้ทันที การคลั่งนิวทำความรู้สึกตัว เพื่อยกสติแค่นี้คงไม่พอหรอก หรือหากใช้อุบายนี้ต่อไปก็คงต้อง กินเวลานานกว่ากายคตาสติจะสมบูรณ์เป็นสติปัญญาจนทำลายทุกข์ ให้ดับได้ สติรู้แจ้งทุกข์ ดับอารมณ์ขณะนั้นๆ ให้ได้ทันที ไม่ให้มีอะไรค้างคาอยู่ในใจ.

คำถาม ๑๖๗



ฝึกสติแล้วทำไมบางครั้งหลงก็มี และลืมนั่งง่ายขึ้น จนสงสัยว่า ฝึกมาถูกต้องหรือไม่

ตอบ ไม่ฝึกสติก็ลืมนั่งได้หลงได้ ลืมง่ายก็ดีแล้ว มันเป็นเรื่องของธรรมชาติ ลืมก็รู้ว่าลืมนั่งได้ก็เริ่มต้นใหม่ ลืมอะไรก็ได้ แต่อย่าลืมสติ.

คำถาม ๑๖๘



เคยนั่งแบบบังคับับลมหายใจแล้วไม่สงบ แต่ตอนนี้นั่งแบบปล่อยลมหายใจตามปกติแล้ววิ่งตามลมหายใจสักพัก แล้วก็มาจับที่ปลายจมูกดูลมหายใจ แต่ไม่วิ่งตาม ลมก็สงบไปเอง วิธีนี้ถูกไหม คือผมดูหนังสือ อานาปานสติ ของท่านพุทธทาส แต่ยังไม่เข้าใจ เรื่องการสังเกตลมหายใจสั้นยาวละเอียดหยาบ (ผมไม่เคยไปฝึกที่ไหน ฝึกด้วยตัวเอง อาศัยอ่านหนังสือ กับฟัง MP3 นะครับ ฟังของหลวงพ่อบุชาแล้วเข้าใจมากที่สุด)

ตอบ ฝึกดูลมหายใจให้เป็นธรรมชาติธรรมดาที่สุดแล้ว

เมื่อจิตตั้งมั่น สติเป็นสมาธิจะรู้ความหยาบละเอียดของลมหายใจเอง เมื่อสติจับลมหายใจได้แล้ว (คือผ่านนิรโรคันตราย) ก็ดูจิตคิดไม่คิดปรุงแต่ง-ไม่ปรุงแต่ง ว่าง-ไม่ว้าง สงบ-ไม่สงบ รู้การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ของราคะ โทสะ โมหะ จิตหลุดพ้นหรือยังไม่หลุดพ้น ก็ฝึกต่อประมาณนี้

ข้อฟังสังเกต คือ ขณะดูจิตหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตนี้ สติจะเกาะเกี่ยวรู้ตัวอยู่กับลมหายใจเสมอ.

คำถาม ๑๖๙

ตอนเลิกงาน ผมนั่งทำงานต่อ ก็รู้สึกหิวมากๆ แล้วก็ง่วงนอนมากๆ แต่รู้สึกอยากทำงานต่อก็ทำงานไป ไม่ได้สนใจอาการทั้งสองอย่าง ลึก ๒๐ นาทีได้ อยู่ดีๆ มันก็หายวูบไปเลย รู้สึกสบายสงบ แล้วก็ทำงานได้โดยไม่เครียดซึ่งปกติจะเครียด ทำมาเป็นอาทิตย์ยังแก้ไม่ได้ แต่นั่งคิดเว็บเดียวทำได้เลย แล้วมีความรู้สึกว่ามันมีสองความคิดวิ่งอยู่พร้อมกัน คือทำงานที่ทำอยู่ แล้วคิดงานต่อเนื่องไปพร้อมกับงานที่ทำอยู่ในเวลาเดียวกัน ทำไปถึงสี่ทุ่มก็เลยพอเท่านั้น ท้องร้องจ๊อกๆ หิวมากๆ สงสัยมากว่าอาการแบบนี้มันคืออะไร

๒๔๕

ตอบ ผินดู ผินได้ แล้วจิตหลุดออกจากต้นหาหิวได้ หิวหรือเวทนา ความต้องการที่เกิดจากการปรุงแต่ง เพราะต้นหาคือความอยาก หากทั้งสองอาการนี้โคจรมาบรรจบกันเมื่อใด อุปาทานทุกข์เกิดเมื่อนั้น เราสามารถตัดวงจรความอยากออกไปได้ ทนต่อความหิวบ้าง พิจารณาโทษของความอยาก การยึดติดในเวทนา ผิกสติรู้เท่าทันไม่หลงปรุงแต่ง

ส่วนที่เหลือคือธรรมชาติของชีวิตก็คงดำเนินไปตามความเป็นจริง ดังคำกล่าวที่ว่า **“สิ้นโลกเหลือธรรม” คือเหลือธรรมชาติ ล้างธาตุล้วนๆ** นี่เอง โลกคืออารมณ์ก่อนหน้านั้น ธรรมคือหลังจากหลุดโล่งแล้ว แต่พลังจิตตามคุณภาพมีน้อย จุดติดสว่างได้นิดหน่อย และก็ดับไปแล้ว มาเว็บเดียว ชั่วช้ำพับหู งูเลบลิ้น ไม่เป็นไร ความเพียรมีหาใหม่อีกได้.

คำถาม ๑๗๐



ดิฉันเป็นผู้หนึ่งที่มีความศรัทธาต่อหลวงตามากค่ะ สร้างจิ้งหะเจริณฺฐิตมาได้ ๒ เดือนแล้วเห็นหลวงตาจากทางอินเตอร์เน็ต บางวันเจริณฺฐิตตั้งแต่บ่าย ๓ ถึง ๔-๕ ทุ่ม นั่งสร้างจิ้งหะอยู่ อย่างนั้นคนเดียวทุกวัน กระทือหรือร้อนมาก เลิกงานปั๊บแทบจะไม่อยากทำอะไร ต้องมานั่งฟังหลวงตาและสร้างจิ้งหะอยู่คนเดียว จนตึก เมื่อยก็พักบ้าง อยู่บ้านต้องบังคับตัวเอง ไม่ให้หยุด ไม่ให้ ง่วง ฟังหลวงตาไปเรื่อยๆ ตอนนี้ พี่สาวก็เริ่มจะฝึกสร้างจิ้งหะ ด้วยค่ะ แม่อายุ ๘๕ ปีก็เริ่มฝึกอีกคน

อยากกราบเรียนถาม เมื่อคืนฟังหลวงตาไปสร้างจิ้งหะไป อยู่ๆ น้ำตาไหลพรากๆ ร้องให้อยู่คนเดียวค่ะ อาการนี้เนื่องจากสาเหตุอะไรคะ ดิฉันปฏิบัติผิดทาง หรือหลงทางหรือเปล่า หรือจิตไม่นิ่ง อาการอย่างนี้เป็น ๒ ครั้งแล้วนะคะ หรือเป็นเพราะ น้ำเสียงหลวงตา ฟังตอนตึกๆ ทำให้กิเลสคนฟังแทบจะหมดไปเลยนะคะ ฟังไปก็เศร้า สลดหดหู่ค่ะ จะพยายามต่อไป ทำให้ต่อเนื่อง ได้โปรดชี้แนะดิฉันด้วยนะคะ

ตอบ ฐมโม หเว รกฺขติ ฐมฺมจารี สาธุ สาธุ ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม ผู้มีความเพียรอันเลิศ ย่อมได้ธรรมอันประเสริฐ เป็นผลเสมอ ผู้ใดหมั่นประพฤติธรรม พินิจพิจารณาธรรม ระลึกรู้ธรรมสม่ำเสมอ เขาย่อมไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม

อภาลีโก สวากขาตธรรม ไม่ประกอบกาลเวลา การฝึกสติ
ทำได้ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด วัดหรือบ้านก็ทำได้ทั้งนั้น ขอแต่ให้
เหตุปัจจัยพร้อมสภาวะย่อมปรากฏได้เสมอ เพียงฝึกอยู่กับกาย
เคลื่อนไหวได้ ก็ตัดกระแสวงจรความคิดปรุงแต่ง ความอยาก
ความหลงลงระดับหนึ่งแล้วละ

**เคล็ดลับของการสัมผัสสภาวะอารมณ์วิปัสสนา คือความ
มุ่งมั่นรู้ตัวต่อเนื้อนี้เอง** อันบุคคลทั่วไปทำไม่ได้ ไปไม่ถึง ล้มเลิก
ความตั้งใจเสียกลางคัน จึงไม่ค่อยมีคนกล้ายืนยันคำสอนของ
พระพุทธองค์ว่า มีจริง เห็นสังขารทุกข์ทั้งปวงว่าเป็นอนัตตาจริงๆ
การเกิดปัญญาปล่อยวางทุกข์ได้มีอยู่จริง

อาการน้ำตาไหลขณะปฏิบัติ แล้วหากมีความเอิบอิม โลง
โปร่ง สบาย มีความสุขสงบตามมานั้น แสดงว่าเกิดปีติ อันเป็นนิมิต
หมายของวิปัสสนา อารมณ์วิปัสสนาอ่อนๆ มาแล้ว อย่าหลงตื่นตื่น
ดีใจ จนลืมตัว สติประคองตัวให้ตั้งมั่น รู้ดูเฉยๆ ทำไปเรื่อยๆ
อย่าอยากไปพูดคุยกบอกกล่าวเรื่องให้ใครฟัง ทำให้รู้อยู่กับปัจจุบัน
ให้เกิดสมาธิตั้งมั่นเฉยกับอารมณ์นี้ไปให้ได้ กล้าดู กล้าสังเกตว่า
มันเกิดมาจากอะไร และดับไปด้วยเหตุปัจจัยใด ขณะไหนรู้เห็น
เฉยๆ อย่าเข้าไปในอารมณ์ ไม่ต้องค้น ดูเฉพาะที่มันเกิด ไม่เห็น
ไม่รู้เท่าทันก็แล้วไป กลับมาเริ่มรู้อยู่กับอาการกายใหม่ อย่างจ้อง
ทำสบายๆๆๆ

ให้จิตเหมือนญาติผู้มาเยี่ยมไข้ ด้วยกายเราคือผู้ป่วยไข้
จิตไม่ใช่ผู้ป่วย อาการป่วยเป็นสภาวะ จิตก็คือจิต ทุกข์เป็นสมมติ
เกิดดับในจิต แต่จิตก็ไม่ใช่ตัวเกิด-ดับ ดูให้ชัดเจน.

คำถาม ๑๗๑



อยากทราบเรียนถามอาการที่เกิดขึ้น เมื่อปฏิบัติมาถึงระยะหนึ่ง คือตี ๓ ครั้ง นิ่งสร้างจังหวะไปเรื่อยๆ วันหนึ่งเงียบๆ คนเดียว ไม่เปิดเสียงหลวงตาอะ ตอนแรกก็งงวก ปกติจะเปลี่ยนท่านั่ง แต่วันนี้ไม่ยอมเปลี่ยน พอปฏิบัติไปๆ อาการง่วงหายไป สังเกตดูเกิดเหน็บชาขึ้นแทน อาการปวดจะซึมเข้ามาที่ละนิดๆ ก็หายเป็นไปแต่มันก็กลับมาอีก เกิดอย่างนี้กลับไปกลับมา จนมันโหมหนักปวดมากๆ หลวงตาบอกว่าให้เฉยกับมัน บอกไม่ใช่ร่างตัวเอง ไม่ทราบนานแค่ไหน

ต่อมาอาการแปลกๆ ที่เกิดขึ้นคือ ไม่มีความรู้สึกถึงการที่มือกระทบกับตัว ไม่มีอาการปวดเหมือนที่เคยเป็น มันบอกอาการนั้นไม่ถูก เห็นมือตัวเองสร้างจังหวะเหมือนเครื่องจักร แต่ไม่สามารถควบคุมได้ พยายามจะรู้สึกถึงมือที่กระทบตัวสร้างจังหวะแต่มันเหมือนความฝัน ลักพักทุกอย่างก็เป็นปกติ ดูเวลาตี ๕.๑๔ นาที วันต่อๆ มาอาการที่เกิดก็ไม่เห็นเป็นอย่างวันนั้น

ตอบ เมื่อฝึกถึงที่สุดทุกข์แล้ว มันก็ไม่ทุกข์ มันก็ว่าง มันก็สบายไร้ตัวตน หลุดพ้นเวทนาด้วยสมาธิ แต่ยังมีอุปาทาน ผีกฝนต่อไปอีก.

คำถาม ๑๗๒



ทำไมจะต้องมีอาหารปวดทางกายก่อนทุกครั้ง กว่าจะมาก่อน ซักพักก็หาย เกิดอาการโล่งๆ สบายๆ แต่ปวดขาซึ่มเข้ามาอีก พยายามจะทนๆๆ ผื่นๆๆ นานมากค่ะ ไม่ยอมเปลี่ยนท่านั่ง มันเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า หนักมากๆ ถ้าผื่นต่อ ก็กลัวจะผิดทางจากที่หลวงตาสอน

ตอบ ทางสายกลาง ผื่นได้ก็ผื่น ผื่นไม่ได้ก็เปลี่ยน...ทุกข์หลบลืออยู่ในอิริยาบถ อย่าให้ที่หลบซ่อนมัน ทำลายที่ซ่อนให้มันเผยตัวออกมา มันใจนะว่าสติเราอิสระจากเวทนา เป็นผู้ดูอย่างเดียว.

๒๔๙

คำถาม ๑๗๓



อยากกราบเรียนถามหลวงตาว่า ถึงจะปวดมากขนาดไหน ทุกข์ขนาดไหน ก็ต้องผื่นต้องทนใช้ใหม่คะ หรือเราเปลี่ยนท่านั่งก็ได้ หรือตอนปวดมากทุกข์มาก ให้นั่งเฉยๆ ไปเรื่อยๆ ใช้ใหม่คะ หลวงตา

ตอบ มันชอบปฏิบัติ จิตใจมันไผ่แต่การปฏิบัติ เป็นนิमित หมายให้รู้ว่ามึมรรคในจิตหรือได้อารมณ์ หรือเห็นทาง ได้ทาง ไม่มีอะไรสูงยิ่งเป็นสิ่งประเสริฐเท่ากับการได้รู้ธรรมเห็นธรรม เข้าถึงธรรม ให้สติมันบอกเองเถิด.

คำถาม ๑๗๔



เลิกงานรีบมาสร้างจิ้งหะตลอดเลยคะ บางวันฟังหลวงตา บ้าง บางวันก็ไม่ได้ฟัง นั่งสร้างจิ้งหะไปเรื่อยๆ คะ เหมือนสิ่ง เสพติดต้องนั่งสร้างจิ้งหะหลายๆ ชั่วโมง ถึงจะนอน ข้าวปลา ไม่อยากทำไม่อยากกิน รู้สึกเสียเวลา ดิฉันรู้สึกเสียใจที่เสียเวลา ไปกับการทำงานตั้งหลายสิบปี ฟังหลวงตาไป บางวันคำพูดหลวงตา มาตอกย้ำความเศร้าโศกเสียใจที่เคยมี (เห็นทุกข์ตลอดเลยคะ หลวงตา ดูแลพ่อที่เป็นโรคหัวใจและไต แทบจะไม่ทำงาน ดิฉัน เกือบได้สละไตให้แล้ว แม่ที่เป็นโรคนั้นนี่ตลอด ผ่าตัดลำไส้ ปัจจุบัน พ่อแม่สบายดี แต่มาเห็นทุกข์สุดๆ เมื่อพี่ชายป่วยตั้งแต่ พ.ย. พี่ชาย เสียเมื่อ ๒๙ ธ.ค. เห็นทุกข์มาตลอด) สังขาร...สังขารหนอ

การดูแลคนป่วยที่เป็นมะเร็ง ที่หัวใจ ทั้งสะอึก ตลอดวัน ตลอดคืนมันน่าเวทนานัก ดิฉันก็ไม่ได้หลับนอนเหมือนกัน ช่วงนี้ แหะละคะ ทำให้เห็นทุกข์มากๆ จนคิดตลอดว่าไม่อยากเกิด ไม่อยาก ทุกข์ จะทำอย่างไร พอมาเห็นหัวข้อดับทุกข์ของหลวงตา ตั้งแต่ นั้นมาก็เริ่มฝึกตลอดและต่อเนื่อง

ตอบ อดีตเป็นดังเช่นกระจกเงา สามารถทำให้เรารู้อนาคต ถูกผิด ชี้อัดกันด้วยความทุกข์ดับ ความยึดติดความคิดเป็นทุกข์ สติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ จะก่อให้เกิดสมาธิ รู้ลวงวาม ตื่น เบิกบาน คือเส้นทางและเป้าหมาย

ชีวิตที่ผ่านมา มัวเสียเวลาเดินอยู่ในเงามืด ภายใต้เงาของ
อวิชชามาสาสมมติทั้งหลาย เมื่อตื่นได้แล้วจงเริ่มต้นเดินตามเส้นทาง
อริยมรรค จะได้ดับทุกข์ร้อนถอนความหลง คงความสว่างสงบใน
ร่มเงาแห่งธรรมได้อย่างไม่ต้องสงสัย.

.....

คำถาม ๑๗๕



อารมณ์จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติหรือไม่ครับ? จะสังเกต
ตัวเองได้อย่างไร

ตอบ เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตัว เห็นได้ด้วยตนเอง เช่น รัก
ซึ่ง โกรธ โลก หลง เรายังรู้กันได้ การรู้แจ้งปรากฏในจิตก็ไม่ต่าง
กัน รู้และยืนยันได้เองว่านี่คือใช่.

๒๕๑

.....

คำถาม ๑๗๖



มีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เข้ามากระทบ จนเห็นถึงความเป็นไตร-
ลักษณ์ การเกิดดับ จนจิตยอมรับสภาวะเช่นนั้นได้เองใช่หรือไม่คะ

ตอบ ใช่และไม่ใช่.

คำถาม ๑๗๗



เมื่อเราดำเนินตามแนวทางสติปัญญาฐาน ๔ นี้แล้ว เราไม่สามารถ
เร่งผลการปฏิบัติได้ใช่หรือไม่คะ

ตอบ ใช่และไม่ใช่.

.....

คำถาม ๑๗๘



หน้าที่ของเราคือมีความเพียรตามทางสายกลาง เมื่อไหร่
อินทรีย์พร้อมเขาก็จะแสดงหน้าที่ของเขาเอง เข้าใจถูกไหมคะ?
และขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากหลวงตาค่ะ

ตอบ ถูก แนะนำให้หมั่นเจริญสติให้มากๆ สร้างกุศลธรรม
ให้เกิดขึ้นในใจไว้เยอะๆ ขยันดูให้มากกว่านี้ ไม่ทราบว่าคุณ
ข้อมูลของความรู้ ความเข้าใจ นี้ได้มาจากการปฏิบัติจริงๆ หรือเปล่า
เพราะธรรมวินัยของพระพุทธศาสนานี้จะให้ผลได้ภายใน ๗ ปี
๗ เดือน ๗ วัน หากปฏิบัติถูก จิตจะก้าวเข้าถึงความเป็นพระ
อรหันต์ได้ หรือไม่ก็เป็นพระอนาคามี.

คำถาม ๑๗๙



ตอนนี้สติผมมีกำลังมาก ผมรู้สึกว่าทุกครั้งที่เกิดความคิด สติเห็นมันจะดับไปเลย ผมเปรียบมันเหมือนต้นไม้ที่ยืนต้นแล้ว มีใบใหม่เกิดขึ้นแล้ว เราเด็ดใบอ่อนมันทิ้งโดยที่มันไม่มีโอกาส เป็นใบโตได้ เป็นอย่างนี้อย่างต่อเนื่อง จนนานๆ จะมีเกิดขึ้นสักครั้งหนึ่ง รู้สึกว่าสติจะไม่ปล่อยให้มันเกิดขึ้น แต่เริ่มแหงใบก็ถูกเด็ดแล้ว รู้สึกจิตนิ่งมากๆ แต่ก็มีบางครั้งยังมีอยู่แฉับหนึ่งเกิดขึ้นแล้วโตนิดหน่อยแล้วก็ถูกเด็ด ผมเข้าใจว่าต้นไม้ต้นนี้ เมื่อถูกเด็ดใบบ่อยๆ เข้าวันหนึ่งเมื่อมันไม่มีใบปรุงอาหารมันจะแห้งตายทั้งยืน นี่คือการเกิดจากของจริงที่เกิดขึ้นกับตัวไม่ได้เอามาจากใคร

๒๕๓

ตอบ สาธุ แต่ถ้ามันยังมีลำต้น มีรากแก้ว น้ำดี ดินดี ปุ๋ยดีอยู่หละ?

.....

คำถาม ๑๘๐



เห็นร่างกายง่วงนอนแต่รู้สึกไม่ง่วงเลยถูกหรือไม่

ตอบ เริ่มดีขึ้น

คำถาม ๑๘๑



เมื่อคืนก่อนโยมเดินจงกรม ขณะที่เราเดิน ความคิดไม่เกิด แต่มันมีความรู้สึกแปลกๆ ค่ะ เหมือนจะเห็นว่าตัวเรากำลังเดิน แต่ภาพไม่ชัด สักพักได้ยึนลมหายใจของตัวเอง แต่สักพักก็หายไป มีอาการไม่อยากจะหยุดเดิน อยากเดินต่อไปเรื่อยๆ มันไม่่วง แต่ก็บังคับตัวเองให้หยุดเดินแล้วกลับไปนอนค่ะ

ตอบ นักปฏิบัติธรรมนอนไม่เกินวันละ ๔ ชั่วโมง จาก ๓ พุ้ม ตื่นตี ๒-๓ นอกนั้นเป็นความอยาก ความง่วงเป็นกิเลส ชั้นอนุสัย มันนอนเนื่องอยู่ในใจเรามาแล้วตั้งแต่เกิด มันอยู่ในชีวิตประจำวันเลยนะ เวลาเมื่เวทนา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เวลาหนาวร้อน หรืออายุมาก ฯลฯ มันยกมาอ้างเป็นสาเหตุหลับได้ทั้งนั้นแหละ แม้การนั่งหลับยังอ้างได้เลยว่ากำลังเข้าฌาน กำลังทำสมาธิ หรือ ยานโยกยานแยกอะไรก็ไม่ว่า

.....

คำถาม ๑๘๒



กราบองค์หลวงตาที่เคารพอย่างยิ่ง ช่วงหลังๆ นี้หนูป่วยบ่อย จึงไม่ได้ภาวนาต่อเนื่องเหมือนแต่ก่อน หนูจะพยายามมากขึ้นนะคะ บางช่วงที่ผ่านมายังคงติดอารมณ์ง่าย แต่ถ้าหนูตั้งใจเดินจงกรม หรือยกมือสร้างจิ้งหะ หรือแม้แต่เปลี่ยนสถานที่ เช่นไปต่างจังหวัด

หนูจะหลุดจากอารมณ์นั้นได้ทันทีเลยคะ แต่ในเรื่องของรักโลก โกรธหลง โดยเฉพาะกิเลสที่เกี่ยวกับราคะของหนูยังคงมีอยู่คะ หลงตา แม้จะไม่ใช้ด้านกามราคะแบบทางโลกโดยตรง แต่ก็ถือเป็นราคะที่ละได้ยากมากๆ สำหรับคนแบบหนูคะ หนูไม่ยากติดอารมณ์ง่ายตายแบบนี้อีก

หนูเคยฟังเทศน์ของพระอาจารย์ทัฬห่านเล่าว่า เคยมีเพลงๆ นึงมากระทบใจ กระทบตอนออกจากใจทันที ส่วนของหนูนั้นบางเรื่องกว่าจะออกจากใจได้ หนูต้องเดินจงกรมชั่วโมงนึง หรือสร้างจิ้งหะหลายชั่วโมง หรือต้องลงทุนเดินทางเปลี่ยนสถานที่ไปต่างจังหวัด หนูเคยแจ้งพระอาจารย์ทัฬห่านไปว่า จะขออนุญาตไปเก็บอารมณ์ที่ภูเรือ ๑๕ วัน มาถึงบัดนี้สองปีแล้วหนูยังไม่ได้ไปเลยคะ เพราะมีปัญหาสุขภาพ แต่หนูขอให้คำสัญญาณะคะ ว่าหนูจะต้องไปอยู่ภูเรือให้ได้

ที่ได้เขียนมาเล่าให้หลงตาฟังนี้อยากจะรบกวนขอคำแนะนำสั่งสอนจากองค์หลงตาได้ไหมคะว่า หนูควรทำอย่างไรกับเรื่องของการติดอารมณ์ราคะต่างๆ เหล่านี้ รวมไปถึงอาการที่จิตมักคิดฟุ้งซ่านสารพัดแบบควบคุมไม่ได้เลยในบางที่ สุดท้ายนี้หนูกราบขอบพระคุณองค์หลงตาอย่างสูงสำหรับทุกสิ่งนะคะ หนูเคารพรักหลงตามากๆ และขออนุโมทนาสาธุบุญทุกบุญกุศล ทานศีลภาวนาที่องค์หลงตาได้สั่งสมมาในทุกภพชาติด้วยคะ

หากหนูเคยประมาทล่วงเกินต่อองค์หลงตา พระ แม่ชี ญาติโยมท่านใดที่วัดป่าโสมพนัส โดยการทางกายวาจาใจทั้งตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม หนูกราบขอขมากรรม ขอโหสิกรรมจากองค์หลงตาและทุกๆ ท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วยนะคะ สาธุๆ

ตอบ ถ้าจิตเรารู้ความจริง ความดีคือความพยศเช่นนี้จะไม่เกิด..นึกถึงเทวทูตทั้ง ๔ คือ แก่ เจ็บ ตาย และผู้ปฏิบัติธรรมบ่อยๆ สิ อย่างนี้อารมณ์ ฝึกให้ได้สติทำลายมัน เมื่อมันมาถึงสติตั้งอยู่ในใจ เราจะแบกมันไปทุกที่ ไม่แน่ เราอาจชนะมันได้แล้ว เพียงแค่เรายังไม่เด็ดขาด เลี้ยงไว้นานมันยิ่งโตวันโตคืนนะ อะหัง ขะมามี ตุมเหหิ ปิเม ขะมิตัพพัง

อ้อ สัมไป ให้อภัยหรือไม่ให้อภัย ใจก็มีค่าเท่าเดิม.

.....

คำถาม ๑๘๓



กราบเรียนองค์หลวงตาที่เคารพค่ะ ตอนนี้นำปฏิบัติแล้วมีความคิดมาก ฟุ้งซ่าน คิดตอกย้ำว่าตัวเองไม่ดี เดินจงกรมสร้างจิ้งหะ ก็ยังติดอยู่ในอารมณ์มากจนต้องกินยา ไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติ ซึ่งก่อนหน้านี้นำปฏิบัติได้ มีสติรู้ตัวใจดีได้ แต่ตอนนี้กลับทุกซึ่ใจ ได้ตัดสินใจลาออกจากงานแล้วค่ะ แต่ทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่ตัวเองเคยทำมา จิตคอยส่งแต่ออกนอก ไม่มีสติเลยคะ เวลาอยู่กับคนหลายๆ คน โดนกระทบทางอายตนะ ทั้งหมดถูกซึมซับกลับมาหาตัวเอง แล้วตำหนิตัวเอง ติดอารมณ์มาก วางไม่ได้ รู้เฉยๆ ไม่ได้ ตอนนี้อยู่เครียดวิตกกังวล นอนหลับไม่ปกติ อากาารตนเองแย่มากเลยเจ้าคะ เหมือนจะบ้า หวาดระแวง ต้องเจอสถานการณ์ที่ตนต้องฝืนทำในทุกๆ วัน อีก ๑ เดือน ถึงจะออกจากงานได้ เวลาที่เหลือ เกรงจะไม่รอดเจ้าคะ

ด้วยเหตุนี้ความคิดของตนเองที่ไม่ค่อยพอใจคนอื่น เวลาอยู่
ลำพังเหมือนทำได้ แต่พอเจอสังคมแล้วโดนกระทบ ความคิดไม่ดี
จะเยอะ และติดในอารมณ์ เอาไม่ออก ยิ่งวนเวียนอยู่จนเอามาฝัน
ตอนนี้เหมือนตนเองจิตอ่อนแอ ไม่มีพลัง เย่มากๆ ไม่ไหวค่ะ
ก่อนหน้านี้ กินยารักษาใจและได้หยุดไป ตอนนี้กินยาแก้เครียด
ตอนนี้เหมือนไม่กล้าจะไปวัด กลัวความคิดที่ไม่ดีมันผุดขึ้นมา
กลายเป็นความปรามาสพระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ และคนอื่นๆ หนูขอ
ความเมตตาจากองค์หลวงตาเจ้าค่ะ

ตอบ จงหมั่นทำวัตรสวดมนต์ ท่องบ่นพุทธรวจน โอว
ขอพระพุทธเจ้าทรงพระเมตตา.

๒๕๗

.....

คำถาม ๑๘๔

ปฏิบัติธรรมกับหลวงตามาสิบปีแล้วค่ะ พอปฏิบัติไปได้
สักระยะ ก็กลายเป็นคนรู้เท่าทันความโกรธ เวลาทำงานพอมีผัสสะ
มากระทบ จากการที่เป็นคนด่ามาด่ากลับ กลายเป็นว่านิ่งแล้ว
กลับมาดูใจตัวเอง แล้วกลายเป็นการเตือนตัวเองว่าน่าสงสารที่
เขาไม่รู้อารมณ์ตัวเอง ช่างเขาเถอะ เราให้อภัยและไม่ติดอารมณ์
เขาเลย แต่เราตอบโต้โดยการแก้ไขปรับปรุงส่วนที่ทำงานพลาด
และตอบโต้โดยการทำตามที่เขาบอก จนกลายเป็นว่า เราเป็นคน
โอเนอ่อน อย่างไรก็ตามเค้าโดยปริยาย ลึกแต่ว่าทำตามเค้าแค่นั้น
ไปวันๆ ใ้ห้งานจบ

แล้วเรื่องสำคัญตอนนี้ไม่ใช่งานที่ทำอยู่แล้วในแต่ละวัน แต่เป็นการขยับกลับมารู้สึกตัวมากกว่าและกลับมาดูใจตัวเอง เพราะเราเปลี่ยนเขาไม่ได้ คิดแค่นั้น ขอกราบเรียนถามหลวงตาว่า การกระทำโยมเดินทางมาถูกต้องแล้วหรือไม่ หรือเวลาเค้าเข้ามา เราควรตอบโต้เค้ากลับบ้างคะ

ตอบ เรื่องอริยสัง ๔ เริ่มปรากฏในคลองของจิตเราบ้างแล้ว แม้จะยังไม่แจ่มแจ้งเป็นมรรคผลขั้นสูงก็ตาม แต่ก็เชื่อได้ว่าเข้าสู่กระแสธรรม รู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือการดับทุกข์ การเห็นอริยสัง คือการเกิดดับของทุกข์นี้เอง แต่จะให้ดี ให้แม่น ให้ถูกตัวถูกฝา ต้องให้เห็นการเกิด-ดับที่จิตขณะหนึ่ง ดับเชื้อของต้นหาลิ้นสงสัย ในทันทีทันใดได้เลย ถูกทางนะถูก แต่ไม่ใช่ซูบเปอร์ไฮเวย์ คือ ผ่านตลอดไม่มีอารมณ์ใดเล่นสวนมาเลยว้าจั้นถอะ.

.....

คำถาม ๑๘๕

ขอกราบเรียนองค์หลวงตาค่ะ จากผลการปฏิบัติพบว่า เห็นทุกสิ่งในทุกขั้น ๕ เกิดจากอวิชชา และอวิชชาเกิด-ดับหรือ บังคับไม่ได้ บ่อยวาง ควรปฏิบัติอย่างไรต่อไปคะ

ตอบ บ่อยวาง.

คำถาม ๑๘๖



กราบเรียนหลวงตาที่เคารพค่ะ (ยังไม่เคยไปฝึกกับหลวงตามาก่อนเลยคะ เพิ่งเริ่มฝึกแนวทางนี้ได้ประมาณ ๑ ปี) เวลาที่ฝึกเดินจงกรม เคลื่อนไหวมือหรือตอนไม่ได้ปฏิบัติในรูปแบบ เช่น ตอนนั่งว่างๆ อ่านหนังสือ ดูมือถือ จะมีความรู้สึกบริเวณทั้งศีรษะ หัว ไผ่ผม หน้า รูขุมขน ยิบยับ กระทบิบ ลั่นถี่ๆ เคยไปงานศพ ได้ยินเสียงสวดมนต์ ความรู้สึกแบบนี้ก็สั่นถี่ๆ มากตามเสียงสวดมนต์เลยคะ

สังเกตว่า ถ้าพอเริ่มมีสมาธิขึ้นมานิดเดียว แบบที่ไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติเลย ก็จะมีอาการนี้ขึ้นมาเอง (หรือแม้กระทั่งตอนพิมพ์คำถามนี้อยู่ ก็มีอาการตลอดคะ) เลยคิดว่าตัวเองไม่ได้เพ่งให้เกิด แต่ถ้ายิ่งไปจ้องเพ่งมัน จะรู้สึกบีบๆ แรงขึ้น ถ้าเผลอจมน้ำไปจะเริ่มอึดอัด หายใจแน่น ก็จะพยายามไม่เพ่งและปล่อยวางกับสภาวะนี้คะ

ก่อนหน้านี้ฝึกแนวทางดูเวทนามา ๔-๕ ปี ที่ให้ดูความรู้สึกทั่วร่างกาย โดยให้มีจุดเริ่มต้นที่ศีรษะ แต่เพิ่งมีสภาวะแบบนี้ช่วงเดือนท้ายๆ ก่อนที่จะเปลี่ยนมาปฏิบัติแบบลิมตาและเคลื่อนไหว (ฝึกจากหนังสือ youtube ของหลวงตาและครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆ) ซึ่งพอมาปฏิบัติแบบนี้ ทำให้สภาวะนี้ชัดขึ้นและเกิดขึ้นง่ายกว่าเดิม ไม่ได้ต้องนั่งปฏิบัติก็เกิดขึ้นมาเอง หนูพยายามแค่รู้สึกตัว ไม่สนใจที่ความรู้สึกที่หัวมากเกินไปคะ หรือบางทีก็ถือเอาเป็นตัวเช็คไปเลยว่าขณะนี้สมาธิเราเริ่มนิ่ง ไม่แน่ใจว่าควรจะมีมองมันอย่างไรดี

อดไม่ได้ที่จะสงสัยว่ามันคืออะไร หรือเพราะตอนฝึกวิธีแรกเค้าให้เราเริ่มต้นที่ศีรษะ มันเลยติดอาการนี้มา

เกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ของการปฏิบัติ หนูเข้าใจเองว่า หนูพอจะได้อารมณ์ในการปฏิบัติ รูปร่างมาได้บ้างค่ะ บางทีเห็นสัญญา นามรูป สังขาร เห็นว่าเมื่อมีผัสสะแล้วก็กระทบไปเกิดเป็นสัญญา ความคิดปรุงแต่งต่างๆ

ตอบ ใช่ เริ่มได้อารมณ์บ้างแล้ว เพียงแต่มันยังไม่แยกตัวรู้ หรือผู้รู้กับขั้นที่ ๕ ออกจากกันชัดเจน รูปร่างนามคือตัวรู้ ตัวดูแยก ออกจากรูปร่างกาย รูปขั้นที่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ นามขั้น (นามรูป) ได้ชัด รูปร่างเคลื่อนไหว ผัสสะทั้งหลาย คงเป็นรูปนาม (คือ เวทนา สัญญา อารมณ์) ก็คงเป็นนามเกิด-ดับ ความรู้ ปัญญาชนิดที่ว่านี้ผุดขึ้นออกมาจากจิต ให้เกิดเองเป็นเอง ตามธรรมชาติเหมือนเห็ด บั๊จจัยความขึ้น ความร้อนอบอ้าว มีเพียงพอมันกิ่งอกของมันขึ้นมาเอง

อย่ากด อย่าเพ่ง อย่าจ้อง อย่าอยาก อย่าสร้างความหวัง แคให้รู้อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น รักษาเหตุบั๊จจัยไม่ต้องเน้นผล

ดูเหมือนว่าเป็นผู้มีพื้นฐานการปฏิบัติบ้างแล้ว แต่ยัง สะเปะสะปะ จับต้นชนปลายไม่ค่อยถูก เหตุเพราะมันใช้เวลาานแล้วในระหว่างเวลาที่ผ่านมามันไม่เกิดสภาวะอะไรที่ทำให้ความมันใจ ดีที่ยังไม่เกิดความท้อใจเลิกปฏิบัติไปก่อน เอ้า อย่างไรชะ ประตุนิพพานก็ยังเปิดรอเราอยู่ มุ่งมันขยันเดินไป อยารอให้ทุกขัง มันตามไล่มาทันก็แล้วกัน ผ่าน.

คำถาม ๑๘๗



อยากเรียนถามองค์หลวงตาละ ว่านอนอย่างไรให้มีสติคะ... ในคอร์สปฏิบัติธรรมหนูพยายามรู้สึกตัว กำหนดรู้ตลอดเวลาเลยคะ ตอนที่ลืมตาตื่นรู้สึกวกำหนดรู้ได้ดี แต่ตอนนอนหนูฝันตลอดเลย พอตื่นมารู้สึกตัวเลยว่าตอนนอนไม่มีสติเอาเสียเลย

หนูเคยคลั่งนิ้วมือก่อนนอนคะ มีวันหนึ่งหนูได้สภาวะธรรม มากๆ คลั่งนิ้วมือไปรู้สึกตัวไปทำให้นอนไม่หลับคะ แต่สุดท้าย หนูปล่อยให้ความว่างไหลเข้ามาแล้วก็หลับไปเพราะวันรุ่งขึ้นต้อง ตื่นตี ๓ แต่แม้กระทั่งวันนั้นที่หนูรู้สึกว่าได้สภาวะธรรมมากที่สุด ตอนนอนหนูก็ฝันเยอะมากๆ เลยคะ ตอนตื่นมาก็ได้ความรู้สึกว่า เรานอนไม่มีสติเอาเสียเลย และสภาวะธรรมตัวนั้นหายไปด้วย หลังจากตื่น จึงอยากเรียนถามข้อชี้แนะวิธีการนอนเพื่อจะนำไป ปฏิบัติต่อไปคะ

๒๖๑

ตอบ การนอนมีรูปแบบที่หลากหลาย เช่น นอนหงาย นอนคว่ำ นอนตะแคงซ้าย นอนตะแคงขวา นอนชันเข่า นอนก่าย หมอนข้าง นอนหนุนหมอน ไม่หนุนหมอน นอนบนฟูก บนเตียง นอนพนักเก้าอี้หรือผ้า นอนกระดานธรรมดา

ถ้าอยากให้อ่อนนุ่มสบายก็ใช้อริยาบทที่สบายที่สุด อบอุ่นที่สุด อ่อนนุ่มสบายตัวที่สุด เรียกว่าอุปกรณ์เสริมกิเลสความหลับและความตื่นยาก ในอุโบสถศีลจึงมีข้อ อุจจาसनะ มหาसनยา เวรมณี ลิกขาปทํ สมาทียามิ ป้องกันการหลับแบบขาดสติ หลับเพลิน

หลับลืมตื่นยาก หลับสบายจนเกินไปประมาทขาดการตื่นตัวตื่นรู้
ป้องกันการเสพความหลับ

แต่หากอยากหลับแบบมีสติ หลับน้อยตื่นมาก ก็ต้องเข้าใจ
ความหมาย โทษ-ประโยชน์การนอนการตื่น ว่าเราต้องการทำ
เพื่ออะไร แล้วต้องใช้ความพยายามถึงระดับไหนจึงจะเข้าถึง
เป้าหมาย สุดท้ายก็ต้องเพียรเพื่อความชำนาญจนให้เกิดเป็นนิสัย
กันไปเลย อาจเริ่มจากคสิ่งนี้, ดูลมหายใจ, หรือสติจับกับส่วนไหน
ที่ชำนาญ ทำไปจนกว่ามันจะหลับ ทำได้ก็ดี ทำไม่ได้ก็เอาใหม่
ไม่ต้องไปยึดติดอะไร

อาจใช้ทำนอนที่ยากๆ ผันความไม่ชอบ อาจช่วยให้ตื่นตัว
ง่าย เช่น นอนราบกับพื้นกระดาน นอนตะแคงท่าสี่เหลี่ยม
ตั้งใจเอาไว้ว่าจะไม่เสพความสุขจากการนอน ตื่นครั้งแรกแล้ว
จะลุกไปเลย

จับสติอยู่กับอิริยาบถส่วนใดส่วนหนึ่งของกายที่ง่ายที่สุด
หรือจะดูลมไปด้วยก็ได้ แม้กระทั่งการดูความคิดหรือจิตไปด้วย
ก็ได้ หลับแล้วก็แล้วไป ตื่นใหม่ก็ทำใหม่ อย่าให้ใจไหลไปอยู่กับ
อดีต-อนาคต ไม่นานสติจะผลิดอกออกผลได้อารมณ์ จัดเป็น
สมาธิตั้งมั่น จากนั้นหลับก็รู้ตื่นก็รู้ ผันก็แยกกันกับรู้ เมื่อผันบับ
ดับบับก็ได้ หรือไม่ผันเลยรู้ตัวตลอด พลิกไปพลิกมารู้สึกตัวได้
ทั้งคืน นี่ให้มันเป็นเองเถอะ อย่าอยาการู้ก่อนรู้ อยากเห็นก่อนเห็น
กันเลย.

คำถาม ๑๘๘



กราบเท้าองค์หลวงตาที่เคารพอย่างสูงยิ่ง จากการไปเข้าคอร์สที่ผ่านมาได้มีโอกาสเห็นความคิดมันดับ (ความคิด พยาบาท โกรธ เกลียด) ความคิดดับ ดับหาย แล้วก็ว่าง เหมือนห้องสี่เหลี่ยมสีขาวที่ไม่มีอะไร มันว่าง เย็นสบาย พอกลับมาบ้านเจอคนที่เราไม่ชอบ ก็มาดูอารมณ์ตัวเอง ผลปรากฏว่ามันเฉย มีก็ได้ ไม่มีก็ได้ (ตัวโกรธ เกลียด คนคนนั้นมันไม่เหลือเยื่อใย) สอบถามองค์หลวงตาเจ้าค่ะ มันมีอารมณ์ใหม่เข้ามา มันอึดอัด แน่นจุกอก กลืนไม่เข้าคายไม่ออก พยายามจะดูว่ามันคืออะไร เหมือนมันเคঁร้อ อาลัยอาวรณ์ บางทีมันคิดหาเหตุหาผล ถ้าทัน มันก็กลับมารู้สึกตัวเจ้าค่ะ

๒๖๓

ตอบ ทำเล่นๆ สบายๆ อย่าจริงจังเกินไป อย่าเพ่ง อย่าจ้อง มองไกลๆ หายใจยาวๆ หรือไปทำการทำงานอย่างอื่นก่อนก็ได้ คลายแล้วค่อยเริ่มใหม่ รู้ทีละขณะเบาๆ อย่าหาเหตุหาผล ทำเป็นสักแต่ว่ารู้สึกเบาๆ ก็เท่านั้น.

คำถาม ๑๘๘



พอลกลับมาจากคอร์ส ๒-๙ กรกฎาคม ๒๕๖๕ ก็ได้พยายามฝึกตามที่หลวงตาบอกคือ ไม่กินข้าว คลุกคลีกับคนอื่น พุดน้อยลง เอาเท่าที่เป็นความจริงและสาระ ทานข้าวคนเดียว แต่บางครั้งมีคนมองว่าไม่มีใครคบและไม่คบใคร ทานข้าว มีอึเย็นตึ่มนม หรือน้ำปานะ

มีครั้งหนึ่งติดอารมณ์ คือเอาลูกแมวไปให้เด็กน้อย แต่ทราบภายหลังว่ามันถูกตีจนตายเพราะกินลูกไก่ของเธอ รู้สึกเสียใจมากค่ะ พยายามคิดว่าสักวันมันก็ตาย ดีแล้ว ให้มันไปเกิดเป็นคน คิดปลอบใจตัวเอง แต่สุดท้ายก็คิดโทษตัวเองว่า ส่งมันไปตายๆ อยากรอกจากอารมณ์นี้เจ้าค่ะ กราบสาธุๆ ซึ่งทางสว่างด้วยเถิด เจ้าค่ะ

ตอบ ดึงจิตมาอยู่กับปัจจุบัน ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว ไม่เกี่ยวใคร ทางสายเอกที่จิตเดินแล้วปลอดภัยเรียกว่า **เส้นทางสาย “อริยมรรค”** อดีตผ่านไปแล้วเอามาแบกไว้ทำไม แมวก็ตายไปแล้ว แมวไม่ใช่เราของเรา มันเกิด-ดับไปตามธรรมชาติ (จะด้วยวิธีใดก็ตาม) ผิดถูก สุขทุกข์ ปรุงแต่งเอาเองทั้งนั้น เอาจิตมารู้มาเห็นการเกิด-ดับในปัจจุบัน.

คำถาม ๑๘๐



หลวงตาเจ้าคะ เมื่อคืนเศร้ามากเลยเจ้าคะ ความคิดหนึ่ง พุ่งขึ้นมา ลับสน ออกจากความคิดนั้นไม่ได้ นึกถึงคำสอนของ ครูบาทั่วย่า นักปฏิบัติที่ดี ข้อที่ ๑ ต้องมีความศรัทธาที่เต็มเปี่ยม ความศรัทธาที่มีอยู่ในตัว ศรัทธาองค์หลวงตา ครูบาอาจารย์ที่วัดป่า โสมพนัส มันมีอยู่เต็มเปี่ยมเจ้าคะ

แต่จู่ๆ เมื่อความคิดหนึ่งพุ่งขึ้นมาในใจ เหตุการณ์ที่ตัวเอง คิดว่า สามารถดับมันได้แล้ว กลับโผล่ขึ้นมาอีกครั้ง ครั้งนี้ดับไม่ได้ คิดปรุงแต่งวิ่งเข้าไปสู่อารมณ์น้อยใจไม่พอใจเจ้าคะ

หลวงตาเจ้าคะ ทำอย่างไรจึงจะวางเหตุการณ์นั้นลงได้อย่าง สนิท ไม่เกิดขึ้นอีก เมื่อคืนทุกข์มากเจ้าคะ

๒๖๕

ตอบ ผิดสติให้รู้ตัวต่อเนื่องจนเกิดการรู้แจ้งแทงตลอด ในทุกๆ อารมณ์ สติสัมปชัญญะสมบูรณ์แบบ ไม่ปล่อยให้โอกาส แก่มารด้วยประการทั้งปวง

การดับกิเลสหรือวางเหตุการณ์ใดๆ ลงได้อย่างสนิท อาจ เรียงลำดับเป็นหลักปฏิบัติได้ดังนี้

๑. สมาทานศีลจากหยาบไปละเอียด
๒. เพียรเจริญสติเพื่อให้เกิด “ดวงตาเห็นธรรม” หรือเกิด สัมมาทิฏฐิต่อรูปกับนามนี้
๓. ละอาสวะกิเลส-เครื่องหมักดองในขันธสันดานได้.





หมวด
คำถาม
เกี่ยวกับชีวิต

?





คำถาม ๑



โยมรู้สึกมีความสุขมากขึ้นตั้งแต่ปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน ท่านสอนให้เจริญสติ ยกมือสร้างจังหวะ ให้มีสติอยู่กับกาย โยมก็เลยอยาก (อีกแล้วค่ะ) ให้ลูกมีความสุขแบบนี้บ้าง แต่ลูกไม่ยินดี ก็เลยคิดว่าคงยังไม่ถึงเวลาของเขา หรือยังไม่ศรัทธา หรือไม่ก็มีอะไรพลาดสักอย่าง กราบขอคำแนะนำค่ะ

ตอบ พยายามทำใจให้เย็นเป็นปกติ และจะเป็นฐานสร้าง ปัญญามองเห็นปัญหาตนและคนอื่นด้วย และจะช่วยเขาได้ไม่ยาก ปัญญายังไม่เกิด เพราะสมาธิยังไม่ดี สมาธิไม่ดีเพราะสติไม่ต่อเนื่อง หากอยากช่วยใครเขา ฝึกใจเราให้มากๆ ความลำบาก คือต้นทุนความสำเร็จ.

คำถาม ๒



ผมมีปัญหาชีวิตที่แก้ยากมากครับ ผมเคยไปปฏิบัติธรรมกับหลวงตาที่วัดสองครั้ง ได้สภาวะธรรมทั้งสองครั้ง แต่ผมก็ไม่ได้อยากได้ครับหลวงตา เพราะความทุกข์หนักคือลูก เป็นด้านที่ใหญ่หลวงของผม ปีใหม่ที่ผ่านมาผมพาลูกสาวมาปฏิบัติธรรม อยากให้เขาออกจากทุกข์

โดยที่ลูกสาวผมอายุเพิ่ง ๑๑ ขวบ เคยมาปฏิบัติธรรมครั้งหนึ่งที่วัดป่านี้แหละครับแต่ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย เนื่องจากผมจ้างมา ผมหวังว่าลูกสาวจะได้อะไรไปจากวัด แต่กลับเปล่าเลย ซึ่งพฤติกรรมลูกสาวผมเป็นคนชอบโกหก สร้างเรื่อง สร้างจินตนาการที่จะทำให้ตัวเองโดดเด่นเป็นตัวเป็นตน เหมือนในละครน้ำเน่าที่ตัวอิจฉาเป็นคนสองบุคลิก โดยเรื่องที่พูดออกไปผ่าน facebook หรือกับในหมู่เพื่อน รวมไปถึงตัวผมเองที่เป็นพ่อ แม่ ปู่ย่า ตายาย ทำตัวเป็นคนสองบุคลิก ต่อหน้าพ่อแม่ ปู่ย่าฯ จะเป็นเหมือนเรียบร้อย พอลับหลังถ้าจับไม่ได้ก็จะไม่ยอมรับสารภาพ

ผมจะทำอย่างไรดีครับหลวงตา ๑. พามาวัดอีกรอบ ๒. พาไปหาหมอมจิตแพทย์ หรืออื่นๆ ไม่รู้จะเขียนต่ออย่างไรเพราะเรื่องมันเยอะมากที่ลูกทำกับผม ซึ่งผมพยายามมองว่าเป็นกรรมเก่า แต่ผมลูกศิษย์หลวงตาจะไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตานะครับ พอจะมีคำแนะนำไหมครับ

ตอบ พ่อแม่สอนเองพูดตรงๆ หลายๆ ครั้ง ถึงคุณและโทษในพฤติกรรมของเขา อาจมีการทำโทษบ้างตามสมควร และก็ควรมีการไปพบจิตแพทย์บ้าง ปฏิบัติธรรมบ้าง อาจเน้นพาไปที่ศูนย์ที่เขาฝึกจิตวิทยาเด็ก เขาอาจกลัวบาปกรรมบ้างก็ได้ ถือเป็นเสียว่าพาเขาไปรักษาโรค ต้องช่วยให้ความเมตตาต่อเขาให้มากนะ **ใจเย็นๆ จะเห็นทุกข์เป็นธรรม.**

.....

คำถาม ๓



ผมรู้สึกว่าตนเองทำไม่ถึงได้อาภัพนัก เวลาจะมีคู่ครองมันก็จะล้มเหลวในท้ายที่สุด มีถึงขั้นวางแผนแต่งงาน แต่ท้ายที่สุดก็ล้มเหลว โดนรังเกียจไปเสียหมด แต่ตอนที่รักกันก็เหมือนว่านี่คือที่สุดแห่งชีวิต การไม่มีคู่นี้ถือว่าเป็นกรรมหรือเป็นบุญหรือครับ แล้วถ้าหากชาตินี้เราไร้คู่แล้ว เกิดมาใหม่ภพหน้าเท่ากับเราหมดห่วง บ่วงกรรมกับคนอื่นแล้วหรือเปล่า ชาตินี้ที่ผ่านมาแล้วจากเราไปเพราะว่าเป็นบุญกรรมที่ทำมาเท่านั้นใช่หรือเปล่าครับ

๒๗๑

ตอบ ที่วัดป่าโสมพนัสทั้งหมดนี้ก็จัดอยู่ในข่ายชมรมคนไร้คู่เหมือนกันนะจ๊ะ ถ้าจะมองว่าเป็นกรรมก็คงจะเป็นกรรมดีอย่างสุดๆ เป็นมหากุศลอย่างแรงที่เมงตาตีไม่วังมาชน

กุศลกรรม บุญ สองคำนี้เป็นได้ทั้งเหตุและผล เหตุคือเป็น

การสร้างโอกาสให้กับเราได้เข้าถึงนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิตมนุษย์ทุกคนที่เกิดมา เราสามารถฝึกจิตได้โดยไม่ต้องมีใครมาขัดขวาง ไม่ต้องมีภาระใดมาให้แบก ผลคือบุญกรรมนี้มีแต่ภาวะปัจจุบันธรรมเท่านั้น

เรื่องกรรมนี้ยังมองได้หลายมุมแม้จะไม่มีมีกายกรรม วจีกรรม แต่เธอก็ยังมีมโนกรรม จิตยังมีตัณหาเยื่อใยอย่างแห่งความอยาก การที่จะไม่มี ไม่เกิดภพชาตินั้น ยังเป็นไปไม่ได้ พุดง่ายๆ คือถ้ายังมีความคิดความอยากอยู่ ภพชาติก็ย่อมมี

ใจเย็นๆ น้า จิตไม่มีวิปัสสนา ตัณหาบั้นปูนขนาดนี้ ต้องมีนางมารร้ายไปโผล่ในข่ายกรรมเธอแน่นอน **ระวังให้ดี การมีคู่คือการมีเคราะห์ ไร้คู่ไร้เคราะห์** ซ้อมสติเอาไว้ดีๆ ก็แล้วกัน แล้วอย่าดันมาขอพรขอวิธีแก้กรรม แก้บาป แก้บุญ เต๋อโยมเต๋อ.

๒๗๒

.....

คำถาม ๔



เพราะความไม่เที่ยง จึงเปลว จิตเคยโล่งสบายๆ ปล่อยวางได้มาก แต่อยู่มาวันหนึ่ง ถูกกระทบจากเพื่อนร่วมงาน รู้ไม่เท่าทัน อารมณ์ของตัวเอง จึงหลุดแสดงอาการไม่ดี มีอารมณ์ร่วมตามแรงปะทะ ติดอารมณ์อยู่หลายวัน รู้สึกไม่ดีกับเพื่อนร่วมงานที่เอาเปรียบ เพื่อนร่วมงานด้วยกัน เพียงเพื่อเห็นผลประโยชน์แก่ตนฝ่ายเดียว พุดให้ร้ายคนอื่นจนขาดความเป็นธรรม

คนประเภทนี้เราควรจะเฉยเมยปล่อยให้ให้กรรมตามสนอง
เขาเอง หรือเราควรหาวิธีช่วยให้หายจากโรคกิเลสหนาเหมือนอย่าง
ที่เขาเป็น ทุกคนรู้ทุกคนในที่ทำงานเข้าใจในนิสัยของเขา ต่างก็
เลี่ยงไปเสียเพื่อไม่อยากปะทะ แต่เขากลับคิดและพุดไปในแง่ลบ
ต่างๆ นานา เขาเป็นคนที่น่าสงสารเพราะถูกกิเลสเล่นงานจนไม่รู้จัก
ตัวเอง ลำพองตนว่าเก่งกว่าคนอื่นๆ จะทำอย่างไรจะช่วยให้เขา
เห็นสังขารธรรม นี่เป็นการติดอารมณ์ตนเองหรือเปล่าคะหลวงตา

ตอบ เรื่องของโลกๆ ก็เป็นอย่างนี้แหละ จิตคิดดี ยึดความ
ถูกต้อง ยึดรูปกาย ยึดตัวตน บุคคลเราเขา ยึดเอาสภาวะธรรม
ที่ปรากฏในรูปในสังขม ในจิตตน เกิดอภิขณาฟุ้งโทษในผู้อื่น
ตามสมมติโลก

**ยึดสิ่งไหน ทุกข์เพราะสิ่งนั้น วางได้วางเถอะ เราควรจะ
รู้เท่าทันทิวฏฐิตตาตัวตนของเรา มองทุกสถานการณ์ว่าเป็นเพียง
ปรากฏการณ์เพื่อธรรมเท่านั้น...หากเรามั่นใจว่ามีปัญญาแก้ไข
ปัญหาเขาได้โดยไม่ทุกข์ก็ควรทำ ควรช่วยเหลือ เพราะนั่นคือ
การทำหน้าที่ของมนุษย์ เพื่อประโยชน์สุขกับเพื่อนร่วมโลก**

แต่หากวางเขาเสียได้ ใจเราจะเบาทันทีเลยนะ.

คำถาม ๕



ขอวิธีล่อมรั้วลวดหนามไม่ให้สามีมาหาอีกค่ะ

ตอบ ทูทุกอย่างมันอยู่ที่ใจ ว่าอยากตัดขาดเขาจริงหรือ...
ปรบมือข้างเดียวไม่ดังนะ หมั่นสวดมนต์ แผ่เมตตา เจริญภาวนา บ่อยๆ ฝ้าดูจิต ปัญญาอยู่ที่จิต ใช้สติแผดเผาเข้าไป เมื่อตัณหา มอดใหม่หมดไปก็จะเหลือแต่ใจล้วนๆ

ลวดหนามที่วัดมี ค้อนตีก็มาก หากไม่ลำบาก ก็มาฝึกล่อมใจ
ตนดีกว่าล่อมคนอื่นเขาละ หลวงตาว่า.

.....

คำถาม ๖



ดิฉันเป็นครูอยู่ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง แต่งงานและมีลูกแล้ว
สองคน ชายหนึ่งหญิงหนึ่ง ดิฉันมีปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คือ
ดิฉันจะมีอาการไม่สบายใจ หงุดหงิด และอึดอัดใจ คิดว่าทำไม
ตัวเองถึงมีความทุกข์ใจเช่นนี้ ทั้งที่สามีก็เป็นคนดีมีความรับผิดชอบ
ต่อครอบครัวดี ลูกก็เรียนเก่ง ไม่มีปัญหาที่ทำให้ปวดหัว แต่ไม่ทราบ
ทำไมดิฉันจึงมีความรู้สึกทุกข์ใจอยู่

แต่พอออกนอกบ้านดิฉันกลับมีความรู้สึกโล่งๆ เย็นๆ
สบายๆ ไม่ได้ห่วงหวัะไรมากมาย แต่พอหันหน้าเข้าบ้าน ดิฉัน
กลับมีความรู้สึกว่าเป็นทุกข์ใจ มันเกิดอะไรขึ้นกับดิฉันหรือคะ

หลงตา และดิฉันจะมีวิธีแก้กรรมนี้อย่างไรคะ (ดิฉันจะมีกรรมเช่นนี้เฉพาะเวลาที่อยู่ในบ้านเท่านั้นค่ะ)

ตอบ เพียรพยายามด้วยสติปัญญาหาสาเหตุที่แท้จริงให้พบ ปัจจัยที่ทำให้หงุดหงิดติดอารมณ์ก็คงหนีไม่พ้นเรื่องความหึงหวง เป็นปวงของอุปาทานเท่านั้นแหละ ยึดติดในกาม ในทิฐิฐิความคิด ความเห็น ความประพฤติปฏิบัติที่ไม่เสมอภาคกันและกัน ใน อัตตาตัวตนที่สำคัญมันหมายว่าดีกว่า เก่งกว่า ด้อยกว่า หรือแม้แต่ มานะที่ถือว่าไม่มีอะไรดีชั่วเกินกันก็ทำให้ทุกข์ได้

ความคิดความหวังที่ตั้งไว้กับบุคคลอื่นล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้นแหละ สุดท้ายก็อุปาทานในความเชื่องมงาย ความคิด ความอยาก ก็เลสตัณหาที่ไม่มีความอิมความเต็ม สำหรับจิตที่ยังไม่รู้แจ้ง ใครมีมาก ก็หาความว่างไม่เห็น

ความชั่ว คนชั่วเห็นได้ง่าย ทำได้ง่าย แต่เห็นความดีได้ยาก ทำความดีได้ยาก ในทางตรงกันข้าม ความดีอันคนดีเห็นได้ง่าย ทำได้ง่าย ความชั่ว ทำได้ง่าย แต่ทุกข์เหลือร้ายในภายหลัง แต่ขณะเดียวกันความดีก็ทำได้ยาก แต่ให้ผลคือความสุขสบาย ในภายหลังเช่นกัน จะเลือกเอาสิ่งไหน วิचारณญาณให้ถ่องแท้ ก็แล้วกัน.

คำถาม ๗



ดิฉันปฏิบัติธรรมมาหลายปีก็ถือได้ว่าเป็นวิถีทางที่ถูกต้องแล้ว อยู่ที่บ้านก็เฝ้าดูอาการที่เกิดขึ้นกับจิตอยู่เสมอๆ มีทั้งอาการความสุข ความสบายใจ มันเป็นโล่งๆ สบายๆ แต่มันก็อยู่กับเราไม่ได้นาน ก็จะมีตัวหงุดหงิดรำคาญใจกับเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตประจำวันเข้ามารบกวนอยู่เป็นบางครั้ง และบางทีก็เกิดอาการน้อยใจจากคนที่ใกล้ตัว

พอมันเกิดขึ้นก็พยายามอยู่กับมันและดูมันเรื่อยๆ ว่าอยู่ได้นานขนาดไหน แล้วในที่สุดมันก็หายไปเองโดยไม่ต้องทำอะไรกับมัน ไม่ต้องตัดพ้อต่อว่าตัวการที่ให้เราน้อยใจ แต่หลงตาอะอาการเช่นนี้มันมักจะมาเยือนเสมอ เมื่อมีเหตุการณ์ที่คนใกล้ตัวปฏิบัติต่อเราในทางที่ละเอียดไม่ใส่ใจกับเราเท่าที่ควร

อยากทราบวิธีปฏิบัติที่จะทำให้อาการเหล่านี้มันหายไปจากใจ โดยที่ไม่กลับมาเยือนเร่อีก ในบางครั้งนี่ก็กลัว กลัวความผูกพัน เพราะความผูกพันจะทำให้เราเป็นทุกข์เมื่อทุกสิ่งไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง

ตอบ ความน้อยใจมักเกิดขึ้นได้เสมอๆ กับจิตที่ยังหลง

ตน หลงทาง หลงธรรม หลงว่ามีเรา เป็นเรา มีของๆ เรา ผูกแน่นเท่าไร ใจก็ยึดอัดเท่านั้น พันเกี่ยวก็รอบถึงจะไม่ตายแต่ใจก็ไร้อิสระ จิตอิสระได้เท่าไร ใจก็สุขสงบได้เท่านั้น.. มีสติรู้ตัว อย่าเผลอใจให้ผูกพัน แค่เห็นมันเกิดดับเพียงรับรู้ ดูให้เห็นเป็นธรรมชาติปราศตัวกู เป็นผู้ดูอย่าลงเล่นเป็นตัวแสดง.

คำถาม ๘



ขอปรึกษาปัญหาชีวิตค่ะ พี่สาวที่ไม่เชื่อฟังยาย ไม่รับผิดชอบ ลูกที่ให้กำเนิด หย่ากับสามีแล้วพี่สาวหันไปชอบผู้หญิงด้วยกัน ที่อายุน้อยกว่า ดึกตื่นไปเที่ยวกลางคืน ใช้เงินไปกับคนอื่น ใครเตือนก็ไม่ฟัง ทำให้ยายเสียใจมาก เคยบอกยายว่าอย่ายึด บั้งไฟกำลังพุ่ง รอดูตอนบั้งไฟตก และแนะนำให้มาปฏิบัติธรรม ตอนนี้พยายามฝึกใจไม่ให้ไปโกรธทอมที่มาติดพี่สาวอยู่ค่ะ

ตอบ สายบัวบอกความลึกซึ้งของน้ำ อารมณ์กามบอก คุณภาพจิตชีวิตคน กามมีสุขน้อยแต่มีทุกข์มาก เวลาหลงเพลิน ในทุกข์ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว สติมีน้อยก็พลอยอับแสง มีดบาด ไร่ช่องโหว่ให้เตื่อน คนฝึกจิตจะมีสมาธิ จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ ใจต้องตั้งมั่น รอดได้ใช้ออกาสเป็น ...จุดไฟในเวลาลมแรงไม่เป็นผล.

๒๗๗

คำถาม ๙



เวลามีปัญหาหรือเสียใจกับพฤติกรรมของคนที่เรารัก ฟังธรรมะจะรู้สึกดีขึ้น จะทำอย่างไรที่เราจะเป็นคนที่จัดการกับปัญหา โดยที่ไม่ต้องให้เกิดความรู้สึกเสียใจทุกซัใจ เพราะว่าเคยปฏิบัติธรรมและก็มีความรู้สึกโล่ง พอกลับออกมา ช่วงแรกก็ยังทำได้ แต่พอเวลาผ่านไปเริ่มรู้สึกว่า ตนเองเป็นทุกข์ร้อนกับคนที่รักมาก

จนบางครั้งรู้สึกชีวิตไม่มีความสุขเลย จนอยากที่จะออกไปจากตรงนี้ แต่ก็ยังรู้สึกเป็นห่วง ไม่ทราบว่าจะจะมีวิธีอะไร ที่จะทำให้เราอยู่กับสิ่งที่รักได้โดยที่เราไม่เป็นทุกข์ หรือจะจัดการให้อยู่โดยมีความสุขได้อย่างไร

ตอบ บริโภคความคิด ติดความรักความชัง ก็รังแต่จะเป็นโรค ยิ่งคิดมาก ก็จะเป็นทุกข์ร้อนเรื้อรังมาก หากจะเยียวยารักษา ซ้ำเติมทำร้ายใจตนเองให้เป็นแผล การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติจนเกิดปิติ สมาธิ ปัญญา ในครั้งหนึ่งๆ ก็เหมือนกับการ detox ได้ล้างท้องล้างไส้ไปครั้งหนึ่ง ทำให้ทุเลาเบาบางจากโรคไปได้บ้างเป็นบางส่วน แต่เพราะเชื่อมั่นยังอยู่ ภูพชาติยังไม่ถูกทำลาย พอกลับมาอยู่บ้านหรือที่ทำงานก็บริโภคอีก เพราะมันยังไม่มีความภูมิธรรมปัญญา ป้องกันความคิด อารมณ์ ไม่ให้เข้ามาในจิตได้ ดังนั้นโรคก็จึงกำเริบอีก จะตัดใจเสียหรือ จิตก็คิดเป็นห่วง นั่นห่วงนี้ “ราหูล” มาเกิดอยู่ตรงนั้น “พิมพา” มาเกิดอยู่ตรงนี้ เช่นนี้ มันก็เลยไปไหนมาไหนไม่ได้ ความรักนี้มันช่างพะรุงพะรัง รุ่งๆเรศ เสียนี้กระไรหนอ โอ...พระพุทธรองค์.

คำถาม ๑๐



ทำอย่างไรจึงจะไม่รู้สึกเครียดกับงานโดยไม่ต้องไปปฏิบัติ
ธรรมที่อื่น

ตอบ ปล่อยวางที่จิตมันยึดติดนั่นแหละ เกิดขึ้นขณะใด
ทิ้งให้ได้ขณะนั้น ก็เท่านั้น.

.....

คำถาม ๑๑



หนูได้ไปเจริญสติที่วัดมาสองครั้ง ก็ยังมีติดอารมณ์บ้าง
แต่สามารถตัดอารมณ์และความคิดฟุ้งซ่านได้เร็วขึ้น ยอมรับว่า
อยากให้พ่อบ้านไปบ้าง แต่พ่อบ้านก็บอกว่าถ้าเข้าใจสัจธรรม ก็ไม่
จำเป็นต้องไปวัดหรอก เค้าบอกว่าเห็นคนไปวัด (เค้ามีเพื่อนที่
ไปปฏิบัติธรรม หลายแบบหลายที่) หลายคนก็ไม่เห็นดีขึ้นเลย
ไม่เห็นเอาธรรมะมาใช้ได้เลย เจอแบบนี้ทำอย่างไรดีคะ หนูเอง
ก็ไม่ได้โต้แย้ง เสียบคงดีที่สุด แต่ในใจก็อยากให้เค้าเข้าใจ หรือ
มองในเชิงบวกขึ้น

๒๗๙

ตอบ ไปหาซื้อตาชั่งมาตั้งไว้หน้าบ้าน พร้อมหาเอาเขาควาย
ตามโรงฆ่าสัตว์มาวางชั่งเอาไว้ มองบ่อยๆ เอาสิ่งนี้แหละเป็น
อารมณ์กรรมฐาน เชื้อเถอะไปโลด เห็นทางช่วยเขาได้แน่นอน.

คำถาม ๑๒



กำลังมีความทุกข์จากคนใกล้ชิดที่กำลังป่วยมาก ความคิดจะวนเวียนอยู่แต่ในเรื่องความเจ็บป่วยนี้ มีความวิตกกังวล จนรู้สึกแน่นเหมือนมีก้อนแข็งๆ จุกที่หน้าอก บางครั้งรู้สึกตัวชาและไบหน้าชา เมื่อเกิดอาการดังกล่าวจะใช้วิธีดูจิต เห็นความคิดที่ผุดขึ้น เมื่อรู้ทันก็ดับไป เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาทำให้ความแน่นหน้าอกคลายลงได้เป็นช่วงๆ อยากขอรับคำแนะนำในการปฏิบัติธรรมที่ได้ผลในการคลายทุกข์ ไม่ทราบ่วิธีที่ทำอยู่ ถูกต้องหรือไม่ และต้องฝึกปฏิบัติอย่างไรอีกบ้าง

๒๔๐

ตอบ ควรวางเสียเถิด เรื่องของเขากับเรามันคนละชีวิต อย่าเอาความคิดมาแบก ไม่ใช่เพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข แต่เป็นเพียงเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายเท่านั้น หากคิดจะยุ่งเรื่องของเขา ใจเราต้องวางได้ให้มากกว่านี้

มันถูกเป็นขณะๆ ไป มันขึ้นอยู่กับสติกับความคิดว่าในขณะนั้นๆ มันจะเหมาะสมกันหรือไม่ หากกิเลสหนา ตัณหามาก ความคิดความหลงมากกว่า ถึงจะดูได้ หรือดูถูกวิธี มันก็ไม่ดับ เพราะพลังไม่พอ วางเรื่องการดูจิต เอาแค่สติรู้สึกตัวกับอิริยาบถ หยาบ เช่น รู้อยู่กับเท้าก้าวเดินจงกรม รู้เบาๆ ไม่ต้องเพ่งจ้อง อย่าสนใจความคิด

อย่าเน้นที่ผล ควรเน้นธรรมด้วยการสร้างเหตุปัจจัย.

คำถาม ๑๓

เนื่องจากลูกมีคำถามที่คาใจมานาน ลูกเคยทำแท้งมา ๒ ครั้ง (ด้วยความจำเป็น เนื่องจากแฟนมีภรรยาแล้ว) แต่ครั้งนี้ ตั้งท้อง เราได้อยู่ด้วยกัน แต่ก็มีภาวะแท้งคุกคาม ลูกรู้สึกผิด มาตลอด แล้วอารมณ์นี้มันก็คอยตามลูกอยู่ตลอด ลูกไม่สามารถ ตามอารมณ์ได้เลย โห้ตัวเองอยู่ตลอด ลูกทราบว่าลูกทำบาป มหันต์ ใดๆ ที่รู้ ลูกจึงอยากขอหลักธรรมในการดำเนินชีวิตต่อไป ว่าควรทำอย่างไรต้องขอรบกวนหลวงตาด้วยนะคะ

ตอบ ก็เลสติดใจเหมือนความสกปรกติดในเสื้อผ้า มาก น้อยอยู่ที่ความหลง สติระลึกรู้อยู่กับกาย อย่าเพิ่งสนใจจิต เฉยกับความคิด ตัดญาติกับความคิด แล้วผูกมิตรรู้อยู่กับกาย ทำจริงๆ จังๆ ลักอาทิศย์คราบสกปรกคงหลุดออกไปได้

หลายคนที่เขาต้องแท้งมากกว่าเรา เขายังวางได้ อยู่กับความจริงไม่ทุกข์ อย่าคิดมาก **สู้อารมณ์ตรงๆ ด้วยสติ** เฉยกับมัน อย่าทำกรรมเพิ่ม หากยังทำไม่ได้ก็ต้องใช้คาถา หมั่นสวดมนต์ ภาวนาบ้างก็ได้ ตั้งจิตแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลผลบุญให้เขา รักษา คีล ๘ บ้าง บางเทศกาลและช่วยเสริมสร้างบารมีธรรม แล้วที่สำคัญ หมั่นฝึกสติให้แหลมคม จนเกิดเป็นอารมณ์วิปัสสนาญาณ เพื่อจะได้ตัดเหตุของการปรุงแต่งได้

ขยันระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันให้ชำนาญเถอะ แล้วจะประจักษ์ แจ่มแก่ใจว่า **ทุกข์นี้จีบๆ นึก** หากยังทำไม่ได้ก็ไปวัดเถอะ.

คำถาม ๑๔



สามไม้ไม่ดีจะบอกเลิกกับสามมีอย่างไร

ตอบ อยากเลิกจริงหรือ? ถามใจตัวเองให้มันใจจริงๆ ก่อนเถอะ เรื่องเลิกนี้มันไม่ยากอะไรหรอก เก็บข้าวของ สวม รองเท้าแล้วก็เดินจากไปเลย หรือไม่ก็บอกตรงๆ แบบใช้มธุรส วาจาหรือคุณภาษาก็ได้ อันนี้มันขึ้นอยู่กับอารมณ์ บอกด้วยการกระทำหรือคำพูดก็ได้ สุดท้ายห้ามแพ้ใจตัวเองนะ.

.....

คำถาม ๑๕



ตอนนี้หนูฝึกงานที่โรงพยาบาลค่ะ พอได้ขึ้นไปอยู่บนเตียง ผู้ป่วย เห็นสภาพคนป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ความทรมาน ความตายต่างๆ หนูรู้สึกว่าหนูหดหู่ จิตตก ไม่ค่อยสนุกหรือ มีความสุขกับการฝึกงาน และรู้สึกไม่ชอบกับสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ เพื่อให้ตัวเองมีกำลังใจชอบและอยาก ทำในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่

ตอบ คิดหาประโยชน์ข้อดีของการกระทำ หรือของสิ่งนั้นๆ แหละ แม้มันไม่ดีก็เฉยกับมันให้ได้ คือ ทำใจให้ว่างกับทุกอย่าง อย่างที่ผัสสะ เพียงทำงานรับจ้างแลกเงิน เข้า-ค่าก็กลับแล้ว ไม่ใช่

เรา-ของเรา ชีวิตของคนเราก็เป็นเช่นนี้แหละ.. สิ่งที่เราเห็นนั้น ไม่นานเราก็คงได้เป็น ไม่อยากเห็น อยากเป็น ก็อย่าเกิด ไม่อยากเกิดก็ดับค้นหาเสีย โดยอยู่กับผู้รู้ (สติ) อย่าหลงชอบหลงชัง รู้เฉยๆ เห็นสภาพธรรมเกิดดับที่จิตตนเท่านั้น สติตัวเดียวนั้นแหละ อย่าให้หลุด.

.....

คำถาม ๑๖



ตั้งแต่ได้มาศึกษาธรรมะประมาณ ๑ เดือนแบบจริงจัง ทำให้ผมอยากบวชมาก แต่ผมมีบุตร ๑ คน ภรรยา ๑ คน ผมมีอาชีพรับราชการ มีความเลื่อมใสมาก จนอยากลาออกมาบวช แต่ทุกคนห้ามไว้ แต่ผมยังไม่ล้มเลิกความคิด คือ ผมคิดว่าการปฏิบัติทุกวันนี้ไม่อาจทำให้ผมถึงจุดสูงสุดได้คือนิพพาน ผมควรจะทำอย่างไรครับ ผมยังแน่วแน่อยู่ครับ

๒๘๓

ตอบ กำลังแห่งศรัทธานี้เป็นทรัพย์อย่างหนึ่ง เกิดขึ้นกับจิตผู้ใด ทำให้ใจผู้นั้นมีความพร้อม เรียกว่า บารมีเริ่มมาก่อนที่ปัญญาจะเกิด อาจใช้วิธีทดลองฝึกช่วง ๗-๑๕ วันดูก่อนหรือลาบวช ๑ พรรษา เพื่อแสวงหาคำตอบประกอบการตัดสินใจอีกครั้ง.

คำถาม ๑๗



เคยไปฝึกสมาธิที่วัดเมื่อหลายปีที่แล้วประทับใจมาก และ
ยังจำคำสอนของหลวงตามาตลอด แต่ตอนนี้มีเรื่องหนักเกินไป
หนูทำใจฝึกจิตคิดตามแบบที่หลวงตาสอนไม่ได้ คือ ปาป้าป่วย
เพิ่งทราบว่า เป็นมะเร็ง หนูร้องไห้เวลานึกถึงปาป้าตลอด และคิดว่า
แบบนี้ไม่ไหวแน่ๆ และคนที่หนูนึกถึงเวลาที่หนูภูมิใจตัวเองไม่ได้
คือหลวงตา หนูอยากคุยกับหลวงตาเพื่อมีอะไรจะช่วยเหลือคนสติ
หนูค่ะ

ตอบ เกิด แก่ เจ็บตาย โรคร้ายไข้เจ็บ ซาติ ชรา มรณะ
เป็นธรรมชาติของสังขาร ทุกสรรพชีวิตต้องไหลไปสู่ภวะนั้น
อยู่แล้ว เร็วช้าขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย แต่จะไม่มียกเว้นใครๆ หรือ
สิ่งใด ท่านผู้รู้กล่าวว่า วันเวลา เกิด แก่ เจ็บตาย โรคร้าย ไข้เจ็บ
 ฯลฯ เป็นมัจจุราช กลืนกินบุคคลผู้หลงเดินอยู่นอกมรรค ผู้เพลिन
 อยู่ในวัย อายุ สุขภาพ ทรัพย์สมบัติ สมมติประดุจหนึ่งน้ำใน
 ฤดูฝนหลากมาพัดเอาบุคคลผู้มัวมวนนอนหลับอยู่ให้พินาศฉนั้น

บิณฑิต ชายเต โสโก ความเศร้าโศกมาจากความรัก..
ไม่อยากเจอ**ความเศร้า ก็จงอย่ารัก** หากมีรักก็อย่าให้กลายเป็น
 ความหลง ความยึดมั่นถือมั่น เพราะจะกลายเป็นการแบกของหนัก.

คำถาม ๑๘



สมมติว่าลูกไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่าเราเคยด่าพ่อแม่ไว้ กรรมนี้มันจะตามเรามา ให้ลูกด่าเราคืนใหม่ครับ

ตอบ พุทธศาสนากล่าวถึงกิเลส กรรม วิบาก เป็นเรื่องของปัจจุบันขณะ ภพนี้ชาตินี้ ทฤษฎีกรรมคือการกระทำในแต่ละขณะๆ ว่ามีเจตนาด้วยกุศลหรืออกุศล หากไม่มีก็ไม่ใช้กรรมเวร ไม่มีผลตอบสนอง เป็นเพียงกิริยารูปนามเท่านั้น

อย่ามัวคิดแต่จะยกให้เป็นเรื่องของกรรมเลย ลองไปฝึกฝนจิตทวนกระแสอยู่เหนือกรรมดูบ้างสิ หากคิดเช่นนั้นก็คงไม่มีการฝึกฝนอบรมอะไรกันเลยสิคุณ เป็นคนก็ต้องฝึก เป็นวัวควายแมวหมา ถ้าอยากให้อีกว่าเป็นอยู่ ก็ต้องฝึกทวนกระแสสัตตัญญาตญาณกันทั้งนั้นแหละ ฝึกอย่างไรก็ได้เช่นนั้น ยิ่งมนุษย์ด้วยแล้ว ฝึกให้เป็นคนดี คนชั่ว ทำบาปกรรม พันกรรม เหนือกรรม ตั้งแต่ นรกอเวจี สุ่มหาสวรรค์ชั้นปรนิม๑ จนถึงพระนิพพานกันได้เลยที่เดียว ปลอ่ยวางเรื่องเช่นนั้นไว้ แล้วไปปฏิบัติวิปัสสนา แสวงหาปัญญาทำลายสังโยชน่อนุสัยนี้กันเถอะ.

คำถาม ๑๙



การที่ลูกด่าว่าเราแล้วเรากำหนดสติคำว่า “ยินหนอ ยินหนอ” (ได้ยินหนอ) แล้วลูกก็ไม่ด่าเรา พอวันใหม่ก็ด่าเราอีก เราก็กำหนดอีก เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ พระอาจารย์ว่ามันเป็นกรรมสมัยตอนเราเป็นเด็กที่ด่าว่าพ่อแม่ไว้หรือเปล่าครับ แล้วลูกที่ด่าเรา ลูกจะบาปไหมครับ

ตอบ หากเราด่าให้เขาเห็นแล้วจดจำมาด่าเราก็เกี่ยว แต่หากเกิดขึ้นเพราะจิตอกุศลเขาเองเป็นปัจจัยขณะนั้นๆ อันนี้ก็ไม่เกี่ยว บาปคืออกุศล มีผลเป็นทุกข์ มีโมหะ โลภะ โทสะ เป็นเหตุปัจจัย อาจสนองชั่วหรือไวขึ้นอยู่กับปริมาณของกิเลส ซึ่งเป็นปัจจัยหลัก และสภาพสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยเสริม.

คำถาม ๒๐.๑



เมื่อเพื่อนร่วมงานอยู่ดีๆ โกรธเรา ไม่พอใจเรา ไม่ชอบเรา ไม่คุยกับเรา (โดยที่ไม่ได้มีเรื่องทะเลาะอะไรเลย ไม่รู้เกิดขึ้นได้อย่างไร)

ทำไมเขาปฏิบัติกับเราไม่ดีเพียงคนเดียว โดยเราไม่ได้ไปทำอะไรให้เขาเลย กับคนอื่นเขาทำดีด้วย แบบนี้เพราะกรรมของเราหรือไม่ แบบนี้เรียกว่าเขาเป็นเจ้ากรรมนายเวรของเราหรือไม่

ตอบ ไม่รู้เขาลิ, ก็นั่นนะลิ, คงมีเหตุปัจจัยให้เขาเป็นเช่นนั้นมั้ง อาจเป็นกรรมเก่าที่เราทำโดยไม่รู้ตัวก็ได้ หรือเพราะเขาคิดไปเอง ช่างเถอะ คนยึดอะไรไว้ก็หนักเพราะสิ่งนั้น วางทิ้งก็เบา ถือเอา ก็หนัก ไม่ยึดถือ ไม่ผูกพัน จิตใ้ใครใจมั่น จะเป็นเจ้ากรรมนายเวรใครแค่นั้น.

๒๘๗

คำถาม ๒๐.๒



ถ้าแบบนี้มีวิธีแก้กรรมใหม่ครับ ทำให้เขาเลิกปฏิบัติกับเราแบบนี้

ตอบ คนในโลกนี้ล้วนเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น มีชะตากรรมเดียวกัน ความเป็นเรา-เขาล้วนถูก

สมมติขึ้นมามีด้วยกัน ยึดอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้น **แก้กรรมคือ**
แก้ที่ความคิดความเห็นต่อสิ่งนั้นให้เป็นสัมมาทิฐิ เห็นตรงๆ
เห็นเฉยๆ อย่าปรุงแต่ง อยู่ตามความเป็นจริง อย่าอยู่อย่างอยาก.

.....

คำถาม ๒๐.๓



ต้องทำงานร่วมกันทุกวัน ต้องเจอกันทุกวัน ใจเป็นทุกข์
ไม่มีความสุข ควรวางตัวอย่างไร ควรทำอะไรดีครับ

ตอบ ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอดีตอนาคต เหมือน
เพิ่งรู้จักกัน.

๒๔๘

.....

คำถาม ๒๐.๔



ถ้าเราเช่าพระไพรีพินาศ แล้วกราบไหว้แผ่เมตตาให้ ปัญหา
ที่เกิดขึ้นจะหายไหมครับ

ตอบ อาจหายหรือไม่ก็เป็นไปได้ทั้งนั้น แต่ที่หายไม่ใช่
เพราะพระหรือกณะ แต่เป็นเพราะการแผ่เมตตา การให้อภัย
การปล่อยวาง.

คำถาม ๒๑



กราบนมัสการองค์หลวงตาค่ะ โยมมีบทสนทนากับเพื่อนร่วมงานว่า เพื่อนคนหนึ่งเคยพบองค์หลวงตาเมื่อนานมาหลายปีแล้ว เพื่อนคนนี้ก็มีข้อคับข้องใจในคำสอนองค์หลวงตา เรื่องให้ทิ้งพ่อแม่มาอยู่วัดและมักเอาเรื่องนี้มาเป็นประเด็น โดยปกติตัวโยมเองได้ยินทุกครั้งมักวางเฉย ไม่สนใจ เพราะเพื่อนยังไม่เข้าใจว่าทำไมองค์หลวงตาพูดข้อนี้ แต่เมื่อวานในวงสนทนาได้หยิบยกมาอีกจนล้าเส้นไปถึงขั้นดึง (ปรามาส) องค์หลวงตา ซึ่งตัวโยมก็อาจจะคิดไปเองด้วย โยมก็ทำเป็นหูทวนลม เมื่อกลับบ้านโยมกลับทุกซี้ใจจนนอนไม่หลับ ว่าทำไมเราไม่พูดอะไรที่ปกป้ององค์หลวงตาได้แต่คิดวนเวียนว่า วันนี้จะมาชี้แจงกับเพื่อนร่วมงานวงสนทนานั้น

๒๘๘

เข้านี้โยมยังติดอารมณ์ จนระหว่างทางไปทำงานก็เกิดจุกคิดว่านี่อัตตาเรานี้นา ที่เราเจ็บปวดเพราะอัตตาเราต่างหาก มันก็คลายลงได้บ้าง และคิดว่าไม่มีอะไรที่ต้องชี้แจงกับเพื่อนร่วมงานกลุ่มนั้นอีก แต่ก็ยังมีอาการอื่นๆ ที่ยังไม่แจ่มใสสัก เพราะอัตตาทูกำลังอยู่

ทั้งนี้โยมอยากขอขมากรรมองค์หลวงตา ไม่ว่าจะด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ที่ได้ประมาทล่วงเกินองค์หลวงตา ขอร้ององค์หลวงตาโปรดดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ขออ้อมกราบองค์หลวงตาด้วยใจเคารพเทิดทูนบูชา

ตอบ เรื่องทางโลก การเรียนรู้ศาสตร์อะไรสักอย่าง หรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้มูลค่าราคาค่าตอบแทนสูง แม้จะ

เป็นการสร้างสมมติใส่ตัวให้ดูดีมีราคา จะให้ดี ให้เต็มที่ ยังต้อง
ใช้สมาธิ ใช้จิตมุ่งมั่น ละจากคนที่เรารักเราซึ้ง พ่อแม่ญาติพี่น้อง
ลูกพี่เมีย มุ่งมั่นกับสิ่งนั้นอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ ยอมไกล
จากพรากกันอย่างน้อย เป็นชั่วโมง เป็นวัน เป็นเดือน เป็นปี หรือ
อาจเป็นหลายๆ ปี อย่างพวกที่ไปศึกษา ทำงานในกรุงเทพ หรืออยู่
ต่างประเทศ เขาจึงได้ตัวตน ได้สิทธิ ได้การยอมรับ ได้ค่าตอบแทน
สูง ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอามิสนั้นๆ

ดีกว่านั้นเข้ามาหน่อยก็คงเป็นเรื่องของศีลธรรม ต้องมี
เบญจศีล เบญจธรรมกำกับพฤติกรรมของคนเอาไว้ ศีล ๕ ได้แก่
ไม่ฆ่า ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดประเวณี ไม่มุสา ไม่เสพสุรา
ยาเสพติด อันนี้เราทั้งหลายรู้จักกันอยู่แล้ว

เบญจธรรมนั้น ได้แก่

๑. **เมตตา** ความปรารถนาอยากให้คนอื่นมีความสุข มีหลาย
ระดับ เช่น เมตตากับสัตว์ดิรัจฉาน เมตตากับพี่น้องญาติสาย
โลหิต เมตตากับสรรพสัตว์เพื่อนร่วมโลก สรุปคือเมตตาที่มีประมาณ
จำกัด กับไม่มีประมาณ อันนี้หากอยากให้ตนเองหลุดพ้น ต้องฝึก
จิตไม่ให้มีความเห็นต่างของรูปนาม ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย..
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นทุกสิ่งอย่างลงสภาวะเดียวกันนี้ทั้งหมด

๒. **สัมมาอาชีพ** อาชีพสุจริต ไม่มีปัญหาทางด้านกฎหมาย
ศีลธรรม ความสงบเรียบร้อยดีงามของสังคม และไม่กระทบกับ
ความปกติจิตของเรา เช่น ฟีนมโนสำนึก ทำงานกับคนพาลใจร้อน
ไม่เป็นงาน มีอคติ.. สมณะผู้ละการครองเรือน จะใช้การปฏิบัติดี
ปฏิบัติชอบเป็นเครื่องอยู่ของชีวิตเลี้ยงชีพ

๓. **กามสังวร** สำรวมในกาม ผัวเดียว เมียเดียว รู้การหักห้ามใจในอารมณ์กิเลสตัณหาที่เกิเกิดขึ้น

๔. **สัจจะ** มีความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น

๕. **สติสัมปชัญญะ** มีความระลึกจำตัวอยู่เสมอ รู้ฐานะ-อฐานะ คดี-อคติ โจร-อโจร และรู้รูปรู้นาม รู้อริยสังขาร

นี่อาจรวมถึงหลักปฏิบัติอื่นๆ ที่พระพุทธองค์ทรงสอนคฤหัสถ์ตามที่ต่างๆ มากมายหลายพระธรรมชั้นดี แต่ก็เป็นกรแก่ทุกข์เฉพาะเรื่อง เฉพาะบุคคล เฉพาะครั้งครา ไม่ใช่ธรรมของอริยชน ไม่ใช่เรื่องปรมาตม ไม่ใช่เรื่องอริยสัจ แต่เป็นโลกียธรรมสมาทานแล้วไม่อาจพ้นทุกข์ ตามความหมายสี่คู่แปดบุรุษผู้ปรารถนาแก้ภัยอนันต์ เพียงต้องการการสร้างภาพ เพื่อลาภยศสรรเสริญ สุข หรือเป็นเทพนิกายหมู่ใดหมู่หนึ่ง ก็คงไม่ต้องชวนชวายเป็นไรให้มาก

แต่หากต้องการพัฒนาจิตเข้าสู่เสขภูมิ ทำชีวิตให้มีแก่นสารเป็นมรรค เป็นผลพ้นโลกเช่นพระอริยเจ้าทั้งหลาย ก็จำเป็นต้องทิ้งสมมติ ละความสุขแบบโลกๆ ทิ้งเวทนาและสัญญาเดิมให้ได้

มีแต่ธรรมะเท่านั้นที่ไม่มีการลงทุน เพียงแต่ทำใจให้เป็นที่กลางๆ แล้วจะมองเห็นทุกอย่างคือสมมติ และความว่างเปล่าเท่านั้น ไม่มีคำว่าเสียสละหรือไม่เสียสละอะไรเลย

ในเมื่อพูดกันเห็นกันอยู่แล้วว่าทุกอย่างว่างเปล่า ไม่มีอะไรเป็นของของตน ทุกสิ่งอย่างล้วนยืมเขามา ทุกอย่างเป็นการทำงานของอวิชชาตัณหา เป็นปฏิกิริยาของปฏิจจสมุปบาทสายเกิด เป็นเรื่องของการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในทุกข์ทั้งนั้น เป็นมหันตภัยของ

ชีวิต ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาที่ไหน

เราเป็นพุทธศาสนิกชน สมาทานเป็นพุทธมานาน หากยัง
ไม่มีความรู้แจ้งทุกขีในวัฏฏะเช่นนี้ แสดงว่าปฏิบัติอยู่กับปัจจุบัน
ธรรมที่แท้แบบปรมาตม์ยังไม่ปรากฏ ยังเห็นต่างจากวิถีสรีระสู่การ
ดับทุกขโดยสิ้นเชิง

การต่อต้านเช่นนี้มีมาแล้วแต่สมัยพุทธกาล คนไปฟังธรรม
พระตถาคตแล้วเลื่อมใส คิดออกบวชโดยแม่บ้านเขาไม่เห็นด้วย
จนถึงขั้นต้านพระผู้มีพระภาคเจ้าไม่เข้าไปบิณฑบาตกันเลยทีเดียว

หรือแม้แต่พระเจ้าสุทโธทนะให้คนมาทูลกราบนิมนต์ท่าน
กลับบ้านเกิด ยังกำชับนักหนาว่าห้ามบวชนะ แต่สุดท้าย เมื่อได้รับรู้
ความจริงของชีวิตผ่านพระธรรมเทศนาเกิดดวงตาเห็นธรรม ในที่สุด
ก็ออกบวชประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
พระพุทธองค์ตรัสว่า ฆรวาสเป็นเส้นทางที่เปื้อนฝุ่นผง เส้นทาง
สมณะปราศจากฝุ่นผง

ดับความคิดความเห็นทั้งหมดนั้นได้จึงเป็นธรรม คิดดูเกิด
ปฏิบัติของพระพุทธเจ้า พระสาวกสมัยพุทธกาล รวมถึงสมัย
ปัจจุบันท่านเข้าถึงอริยธรรมอันนั้นกันได้อย่างไร ครองเรือนไป
สุดท้าย เมื่อเกิดสัมมาทิฐิ เห็นความจริงของสังขาร คิดได้ ไม่มัว
เสียเวลากับมายาขันธ์ ก็ต้องทิ้งสิ่งสมมติที่ตนหลงอยู่ดี นั่นแหละ
คือทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

เรื่องทางธรรม คือเรื่องของการดับทุกข์ตามอริยสังข โลกุตตร
ธรรม ธรรมพ้นโลก ต้องเป็นเรื่องเหลือวิสัยของปุถุชนคนธรรมดา
ที่จะปฏิบัติได้ คนที่ยังมีความคิดความหวัง ความเห็นเป็นอย่างอื่น

ยอมไม่อาจสมาทานปฏิบัติอย่างอุทิศตนได้ แม้ผู้ยังมีจิตไม่มั่นคง
ยังมีนิวรณ์ ๕ รุมเร้า ไม่มั่นใจในผละกำลังอินทรีย์ ความรู้ความ
สามารถของตนไม่แก่กล้า ย่อมไม่อาจสู้หน้ากิเลสได้ เขาย่อม
หลีกเลี่ยงเส้นทางนี้วนไปสู่เส้นทางปฏุชนคนเดิมๆ เป็นธรรมดา

“คนจริงรู้ของจริง”.





หมวด
ความเห็น
เฉพาะเรื่อง

?





คำถาม ๑



หลวงตามีความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการรณฆาตอย่างไรบ้างครับ ซึ่งเป็นปัญหาของวงการแพทย์ในปัจจุบัน

ตอบ การรณฆาต ความหมายคือ ฆ่าด้วยความกรุณา ทำให้เขาตายดีกว่าอยู่อย่างทรมาน เพราะเหตุว่าได้ช่วยอย่างสุดวิสัยแล้ว ก็ไม่มีผลดีขึ้น แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าฆ่าอย่างไร ผู้ปฏิบัติจึงจะไม่เป็นทุกข์ และอีกปัญหาหนึ่งคือตายดีกว่ามีชีวิตอยู่จริงหรือไม่?

โดยสามัญสำนึกของมนุษยบุุคคลุชน ผู้ยังไม่แจ้ถึงสภาวะก่อนเกิดหลังตายว่าเป็นเช่นไร จิตวิญญูณตัวตนที่จะไปเกิดในภพภูมิใหม่มีหรือไม่ ตายแล้วไปไหน โลกนี้โลกหน้ามีอยู่จริงหรือไม่อย่างไร เราทั้งหลายก็คงหนีไม่พ้นความยึดติดนึกคิดปรุงแต่งด้วยอำนาจของอวิชชามากน้อยตามจริยธรรม คือกลไกกรอบของ

ความคิดที่ได้รับมาจากบรรพบุรุษ อาจด้วยการอ้างความชอบธรรม
จำเป็นอย่างอื่น นานา มาเป็นแพะรับโทษความรู้สึกลำบากผิดถูกอันนั้น
ให้สิทธิ์วินิจฉัยกับแพทย์ โดยความเห็นสมควรร่วมคิดจากลายเซ็น
ญาติมิตรทั้งหลายซึ่งก็พอเป็นยันต์คลายความรู้สึกลำบาก ความคิด
ปรุ้งแตงลงได้บ้าง กลายเป็นว่า ฎทำฎ แต่ปัญหาจิต ชีวิตวิญญาณ
ของผู้ตายกับแพทย์ผู้พรากว่า ความจริงกับสิ่งที่ทำการอุทิศ
มันถูกต้องแล้วหรือ

ความจริงจริยธรรมก็ยังไม่ใช่คำตอบสุดท้ายของการยุติ
ปัญหา เพราะยังมีปัญหาหลากหลายชวนให้ตรึก เป็นความ
รู้สึกที่ไม่กระจ่างอยู่ในใจ ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในการกระทำ
หน้าที่... แพทย์หรือเพชรฆาตบางคนก็กลัวบาปกรรม คนไม่เชื่อ
ก็ทำตามความคิดความอยาก

หลักการเหตุผลหลายๆ อย่างของจริยธรรม แม้มีต้นกำเนิด
มาจากศาสนาก็จริง แต่วิธีการเข้าถึงองค์ความรู้แบบอภิปรัชญานั้น
อยู่เหนือภาวะวิสัยของจินตามยปัญญา แต่มรรคจิตนี้ต้องเป็น
เรื่องของภาวนามยปัญญา คือ เผ่าดูต้นเค้าแห่งเรื่องจากภายในจิต
แล้วองค์ความรู้แบบปฐมภูมิจะประจักษ์แจ่มกับจิต เป็น สันทิภูลิวโก
รู้เองเห็นเอง องค์ความรู้ที่มีต้นกำเนิดเช่นนี้จึงสามารถนำไปใช้
กับชีวิตในทุกขณะ เป็น อกาลิโก ไม่เลือกเวลา

หลักของพุทธที่ปฏิบัติต่อผัสสะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
อารมณ์นั้นดูเหมือนง่าย แต่การนำจิตเข้าสู่ เข้าอยู่ในหลักการนี้
ยาก โดยจิตจะไม่ปรุ้งเต็มเสริมแตงอะไร จิตจะรับเพียงแค่ว่าเป็น
สักว่าธาตุตามธรรมชาติ (ธาตุมัดตะโก) ไม่ได้เป็นสัตว์ที่ยั่งยืน

(นิสสัตโต) มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล (นิชชีโว) วางเปล่า
จากความสำคัญมั่นหมายแห่งความเป็นตัวตน (สญฺญโย)

หมอบำทำได้ไหม? ทำกับคนไข้ด้วยจิตว่าง ไม่ให้มีโลภะ โทสะ
โมหะ อยู่ในจิตขณะปฏิบัติงาน ทำให้จิตไม่มีกุมีมิง อยู่เหนือ
ถูกผิด เหนือดีชั่ว เหนืออารมณ์ เหนือความคิด (หากมี) ในขณะ
นั้นๆ หลวงตาว่ายากนะ อย่างมากก็เห็นเพียงว่า ตายดีกว่าอยู่
เท่านั้น

เพศฆมาตทำได้ไหม? ทำลงไปโดยไม่สะสมบาปกรรม วางใจ
ได้ไหมว่านี่คือสักแต่ว่าหน้าที่ เขาคือเขา เราคือเรา ทุกการกระทำ
ไม่มีอุปาทานความสำคัญมั่นหมาย

ปราชญ์ท่านถึงได้กล่าวไว้ไง จะเป็น (สมมติ) ฐานะอะไร
ทำอะไร ต้องฝึกใจเราให้เข้าถึงความจริงนั้นก่อน ถึงสังขาร
ไร้สังขารปรุ่่งแต่ง มโนบุพพังคะมาธัมมา แล้วใจจะไม่ปรุ่่งแต่ง
เป็นทุกข์ทีหลัง.

.....

คำถาม ๒



การเกิดในชาติภพต่อไปมีจริงไหมพิสูจน์ได้อย่างไร

ตอบ จริง พิสูจน์ได้ด้วยการฝึกฌานจิตจนระลึกชาติได้
ก็จะเห็นเอง หรือพิสูจน์ได้ด้วยการทดลองตายดูด้วยตนเอง.

คำถาม ๓



หลวงตามีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องโทษประหารชีวิตในสังคมไทยว่าควรหรือไม่

ตอบ คงต้องพิจารณาจากเหตุปัจจัยรอบด้านก่อน ด้วยเหตุนี้สังคมจึงมีการแต่งตั้งผู้พิพากษาทำหน้าที่ และก็ตัดสินไปตามหลักฐานประมวลความผิดที่มีบทบัญญัติระบุโทษไว้ ในนานาอารยประเทศ เขางดกฎประหารชีวิตกันแล้ว ซึ่งอันนั้นก็ต้องดูบริบทรอบด้านของพื้นฐาน จารีตประเพณีวัฒนธรรม ตลอดจนถึงระบบการศึกษา การบำบัดดูแลเยียวยารักษาผู้ต้องโทษที่จะคืนสู่สังคม ความมั่นใจในประสิทธิภาพระบบความปลอดภัยของชีวิต และทรัพย์สินผู้คนในสังคมส่วนรวม ฯลฯ

ณ ปัจจุบันอย่าว่าแต่สังคมไทยเลย แม้สังคมโลกก็ยังจำเป็นต้องมี เพราะการศึกษาที่เน้นให้คนเข้าถึงความจริงของชีวิต เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ การศึกษาที่เจาะลึกถึงธรรมชาติของจิตใจ อันเป็นต้นตอของปัญหา คือ โลก โกรธ หลง ยังไม่ได้รับการสนใจอย่างจริงจังในระดับนโยบายของรัฐ หรือถึงกับเป็นวาระแห่งชาติ หรือยกระดับของการพัฒนาจิตวิญญาณแบบวิปัสสนานี้เป็นวาระของมนุษยโลก ที่สำคัญนโยบายการพัฒนาของรัฐโดยทั่วไปที่เป็นอยู่ วิธีชีวิตจิตสำนึกที่ขาดการปลูกฝังสัมมาทิฐิ หิริโอตตปปะที่เพียงพอ หลงเน้นที่ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ก่อให้เกิดสิ่งเร้าตณหา ทำให้จิตคนเกิดอกุศลรุนแรง

ขยายวงกว้างยิ่งขึ้น

ในสังคมพุทธ หากผู้ใดเป็นผู้ว่ายากสอนยาก เป็นโมฆะ บรูซ เป็นบุคคลผู้เก๋อยาก ฝ่าฝืนพระธรรมวินัยกฎระเบียบสังคม สังฆ์ เขาก็ใช้มาตรการประหารชีวิตเช่นกัน คือทำให้ตายไปจาก โลกของสังฆะจะมรรคผล งดการแนะนำพร้าสอน อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ให้ตายไปจากสังฆะอริยะ โดยการ นาสนกรรม นิคหกรรม ปัพพาทนียกรรม เนรเทศ ไล่อัน ไล่อให้ ลิกขาลาเพศไปเสีย...ผลักดันออกจากสังฆะพระ คือนสูสังฆะฆราวาส ซึ่งก็ต้องอยู่ในกรอบกฎหมายของสังฆะนั้นๆ ทั้งนี้เพื่อรักษาความเป็นปกติสุขของบุคคลสังฆะรอบข้าง ซึ่งแต่ละแห่งก็จะมีบทบัญญัติ หนักเบาด้วยเหตุปัจจัยที่แตกต่างกันไป อย่างที่ได้กล่าวมาข้างต้น

สรุปง่าย ๆ การบริหารมนุษย์ก็เหมือนกับการบริหารทรัพย์สิน วัสดุต่างๆ ไป หากสิ่งของใดไม่เป็นประโยชน์แต่กลับให้โทษ หาก ใช้กลไกของสังฆะบริหารจัดการแล้วยังแก้ไขไม่ได้ ก็จำเป็นต้อง กำจัด

อันนี้เราต้องยอมรับความจริงว่า มันมีมนุษย์ขยะบางจำพวก ที่ไม่สามารถเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลอีกได้ มิหนำซ้ำเป็นขยะ ติดเชื้ออีกต่างหาก...คุณคิดจะอย่างไรกับมัน...แน่นอน สิ่งที่เรา คิดง่ายทำงานง่ายก็คือ ฆ่า! ทำลาย! แต่มันใจหรือว่าได้ใช้เมตตธรรม ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีปัจจัยใดๆ ที่จะรีไซเคิลขยะจิตวิญญาณดวงนี้ ได้อีกแล้วหรือ?? ถ้าใช้ก็โอเค ถ้าไม่ใช้ก็เอวัง.

คำถาม ๔



เรื่องจริงที่เกิดขึ้นกับผม คือว่าโรงจอดรถของสำนักงานที่ผมทำงานอยู่ โครงสร้างทำด้วยเหล็กหนักมาก และทุกครั้งที่ผมไปทำงาน ผมจะต้องเอารถเข้าไปจอดตลอด อยู่มาวันหนึ่งผมมีความรู้สึกไม่อยากเอารถเข้าไปจอดเลย และแล้วในเวลาต่อมาหลังคาโรงรถก็ถล่มพังลงมาทับรถเสียหายไปหลายคัน รถของผมรอด เพราะไม่ได้เข้าไปจอด สำหรับรถที่พัง บางคนไม่เคยเข้าไปจอด

แต่วันเกิดเหตุ ดันเข้าไปจอด จึงพัง อีกเรื่องหนึ่งเกิดกับคนอื่นคือขณะรถเกิดอุบัติเหตุ เขารู้สึกตัวดี เขากำหนดสติว่า “เห็นหนอ” “ชนหนอ” แล้วเขาก็จับเก้าอี้ไว้แน่น แต่ด้วยแรงเหวี่ยงของรถ ทำให้ตัวเขากระเด็นออกนอกรถ แต่กลับรอดได้อย่างปลอดภัย สำหรับคนอื่นบ้างก็เจ็บ บ้างก็ตาย พระอาจารย์จะอธิบายทั้ง ๒ เรื่องนี้อย่างไรครับ โดยผู้ประสมเหตุทั้ง ๒ รายนี้ ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ครับ

ตอบ อธิบายด้วยภาพเหตุการณ์นั้นลึกซึ้งเป็นจริงยิ่งกว่าอาตมาจินตนาการโดยแท้ ก็เพราะคิดไม่เข้าไปจอด มันก็เลยไม่ทับ เพราะบางคนไม่เคยจอด แต่ก็คิดเอาเข้าไปจอด เลยถูกทับ เพราะเขาเพียงแต่เห็นหนอ โดยลืมเดินออกให้ห่างหนอ เลยได้รับบาดเจ็บ มันกระแทกน้อยเลยรอดได้ แต่คราวหน้าไม่แน่ และที่อยากให้เห็น คืออย่าให้มีคราวหน้า.

คำถาม ๕



เวรกรรมมีจริงหรือไม่ ทำไมคนทำชั่วกับบุพการีทั้งกาย และวาจาเป็นเวลาที่ยาวนาน ทำให้ท่านทุกข์ทรมานอยู่ทุกวันนี้ ทำไมเขายังไม่ได้รับผลกรรมใดๆ เลย หรือต้องรอให้ท่านรับกรรม เสียเอง

ตอบ มีจริง ที่เห็นเช่นนั้นเพราะยังมีกรรมบางชนิดมาค้ำให้ อยู่ ตามจริงคนทำกรรมนั้น กรรมมันให้ทุกข์ทั้งที่ก่อนทำ ขณะทำ และหลังกระทำกรรมนั้นอีกด้วย คือเป็นการให้ผลเป็นทุกข์ ทางด้านจิตใจก่อนแล้วไงละ.

๓๐๓

คำถาม ๖



คำถามนี้อาจจะไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แต่สงสัยว่า คนที่เขาเป็นทุกข์มากๆ หาทางออกไม่ได้และคิดฆ่าตัวตาย อย่าง เช่นผู้ติดเชื้อ HIV เพราะอะไรเขาถึงว่าเป็นบาป ในเมื่อตามหลัก สัจธรรม คนเราต้องตายทุกคน และสังขารเป็นของไม่เที่ยง เขาหา ทางออกในการดับทุกข์แบบนี้ เพราะอะไรจึงเป็นบาป

ตอบ บาปคืออริชชา ความไม่รู้แจ้งจึงทำให้เกิดโลภ โกรธ หลง หลงเข้าไปอยู่ในความคิดว่าการตายคือการพ้นทุกข์... จะมี

เชื่อ HIV หรือไม่มีก็ตาม หากคิดฆ่าตัวตายด้วยอำนาจของ
ความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้วไซ้ จิตย่อมเป็นทุกข์ เป็น
บาปเสมอ.

.....

คำถาม ๗



อยากให้การลงตาให้คิดเกี่ยวกับพระเครื่อง เครื่องรางของ
ขลัง คຸ່ມครองได้จริงไหม

ตอบ เครื่องรางคือนิมิตหรืออุปาทานให้จิตติดยึด เป็น
รางวัลรับจิตให้วิ่งตามนั้น ของขลังคือวัตถุอุปาทานซึ่งจิตไว้ในที่มีด
ไม่ให้ได้พบแสงสว่างหรือมีอิสรภาพ เรียกอีกอย่างว่าไสยศาสตร์
ความรู้ที่ทำให้จิตหลับไหลหลงมกมาย เครื่องรางของขลังเป็นเครื่อง
เหนี่ยวนำใจได้เฉพาะคนที่ยังไม่เกิดปัญญา คนที่ยังเชื่อความเชื่อ
ที่เป็นสมมติ แต่สำหรับอริยชนผู้เห็นแจ้งอริยสัจแล้วไม่ใช่.

คำถาม ๘



การที่จะบอกว่าคนนั้นดี ต้องทำเหมือนเราหรือไม่ และการที่บอกว่าคนนั้นไม่ดีต้องทำเหมือนเราหรือไม่

ตอบ คนดีมีหลายระดับ อยู่ที่ว่าจะใช้เกณฑ์อะไรวัด? เป้าหมายเพื่ออะไร? ...ดีที่สุดคือ ว่างจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน พันทุกษ์แบบพระพุทธเจ้าเป็นอาทิ พระอรหันตสาวกทั้งหลายรองลงมา และสุดท้ายคือดีแบบชาวบ้านเราๆ ท่านๆ คือ เอาศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม เป็นกฎเกณฑ์เครื่องชี้วัด... ถ้าเรามีดี (ธรรมสังจะ) ในตัวจริงๆ เป็นผู้รู้เท่าทันทุกษ์ เป็นผู้สิ้นทุกษ์ เราเองก็สามารถเป็นเครื่องชี้วัดให้กับคนอื่นและปรากฏการณ์อื่นใดในสังคมได้ ความดีวัดที่มีปัญญา รู้แจ้งอริยสัจ ไม่ดีคือชีวิตที่ถูกครอบทับด้วยตัณหาวิชา.

๓๐๕

.....

คำถาม ๙



หนุ่มมีญาติผู้ใหญ่ที่นิยมในทางธรรม ปฏิบัติอยู่เสมอ ไปช่วยงานที่สำนักปฏิบัติประจำ แต่ได้ยินเรื่องไม่ดีเกี่ยวกับเจ้าสำนักนั้นๆ ว่าตีเมีย และอยู่กับสีกา แต่ญาติผู้ใหญ่ท่านนั้นก็แก้ต่างให้ตลอด และให้ความเชื่อถือมาก มีอะไรก็เอาไปให้หมดถึงกับจะเอาของที่บ้านไปขายเอาเงินไปทำบุญ ใครว่าหวังดิงก็ไม่ฟัง

บ้างก็ว่าเจ้าสำนักคนนี้มีของ หรือไม่ก็อาจจะเชื่อมากจริงๆ ด้วยตนเอง ในกรณีนี้ตัวหนูนี่ถึงหลงตา จึงอยากเรียนปรึกษาว่า ควรทำอะไรดีคะ เป็นไปได้ไหมว่าจะโดนของจริงๆ หรือถ้าเชื่อ ด้วยตนเองจริงๆ ทางบ้านก็เป็นห่วงว่าปล่อยไปอย่างนี้จะดีหรือไม่ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร

ตอบ ความจริงเรื่องนี้ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรแท้ แต่การที่เรา จะคิดเรื่องของคนอื่น มันทุกข์นะ ด้วยเพราะการเป็นญาติมิตร ก็คงอดไม่ได้ต้องช่วยเหลือให้เขาเกิดปัญญา ซึ่งแน่นอนว่าผู้ ช่วยเหลือซึ่งทางก็ต้องเป็นผู้มีการตั้งตนไว้ชอบ อดตสัมมาปฏิบัติ ประพฤติเป็นแบบอย่างที่ดีได้ จนผู้ที่จะได้รับ การชักนำซึ่งแนะ เกิดศรัทธาเลื่อมใส ทำนองว่าตัวอย่างที่ดี มีค่ากว่าคำสอน

เป็นไปไม่ได้ไหมที่จะชักนำทั้งกายและใจเขาไปหาบัณฑิต หรือกัลยาณมิตรที่มีความรู้ความสามารถ ปฏิบัติอันเยี่ยม จน สามารถเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการพลิกจิตถ่ายคีนัตตาความคิด ที่หลงทางกลับมาได้

ไม่รู้ว่าคุณผู้ต้นเหตุมีอัตตามากมายแค่ไหน อุปนิสัยเป็น อย่างไร การวินิจฉัยนี้จึงลำบาก แต่อย่างไรก็ตาม ก็เป็นกำลังใจให้ ผู้มีจิตเมตตาอยากช่วยเหลือผู้อื่นพันทุกข์ ให้ทำไปเถอะ จงอย่า ท้อถอย พยายามให้มากแล้วจะเห็นทางด้วยตัวของตัวเอง

เชื่อไว้เสมอว่าทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลา ไม่ว่าจะวัตถุหรืออารมณ์ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่นนี้เป็นพุทธพจน์.

คำถาม ๑๐



อยากทราบว่าทำไมที่สกลนครถึงมีเกจิอาจารย์หลายท่านจนได้ชื่อว่าเป็นดินแดนแห่งธรรมะ ดินแดนแห่งอริยะะ

ตอบ คงเพราะความสัปปายะ ๕ ได้แก่ อาหารสัปปายะ, อากาศสัปปายะ, อาวาสสัปปายะ, บุคคลสัปปายะ, ธรรมะสัปปายะ.

.....

คำถาม ๑๑



ผมมีคำถามที่สงสัยมากคือ ในสวรรค์ ๑ วัน = ๑๐๐ ปีมนุษย์ แล้วมีที่เหินบ้างหรือไม่ ที่ ๑ วันมนุษย์ = หลายวันของที่นี่ ถ้าไม่มีทำไมเวลาของมนุษย์ถึงได้เดินเร็วที่สุด (เพราะโลกมนุษย์มีสภาพเป็นกายหยาบรีเปลา)

๓๐๗

ตอบ มิติเวลาของความสุขทุกข์นี้ยากจะเปรียบเทียบอุปมาอุปไมยความสุขเป็นสภาพธรรมแห่งความพอใจ ความทุกข์เป็นสภาพธรรมแห่งความไม่พอใจ แน่นนอนความพอใจคือความสุข ผู้คนชอบไขว่คว้าแสวงหาแต่ดูเหมือนว่ามันกลับวิ่งหนีเรา ตรงกันข้าม ความไม่พอใจหรือความทุกข์เรายังปฏิเสธ หรือหนีมันแต่เราก็ยิ่งเจอความสุขสบายคือสวรรค์ ซึ่งมีอยู่ชั่วประเดี๋ยวประด๋าว สุขเมื่อใดก็ได้ขึ้นสวรรค์เมื่อนั้น ทุกข์เมื่อใดก็ตกนรกเมื่อนั้น สวรรค์มาจาก

คำว่าสุคติ แปลว่าที่อยู่ดีสะดวงสบาย เป็นที่อยู่หรืออุบัติของจิต ในธรรมวินัยของพระตถาคตนี้มักเรียกผู้มีเทวธรรม หิริโอตตปละ มีกิริยามารยาทคุณธรรมดี คือเทวดา หรือผู้ดำรงชีวิตอยู่บนสวรรค์

ในภาคปฏิบัติ เวลาจิตเราเป็นสมาธิจะมีความสุข และ รู้สึกได้ว่ากาลเวลาหมุนเร็วมาก เต็มยวคำมีดแล้ว นอนเต็มยวเดียว ก็สว่างแล้ว แต่หากจิตติดอารมณ์จมอยู่กับทุกข์ ขลุกอยู่กับตัณหา กาลเวลาจะมีอิทธิพลต่อจิตมาก เช่นนักปราชญ์ท่านกล่าวไว้ว่า **กลางคืนนานค่าสำหรับผู้ป่วยไข้ หนทางยาวไกลสำหรับผู้แบกของหนัก วิชาสงสารยืดยาวนานสำหรับผู้ไม่รู้แจ้งธรรม**

๑๐๐ ปีของนรก = ๑ วันของมนุษย์ อายุความสุขร้อยปี ในเมืองมนุษย์นั้น หากเปรียบเทียบแล้วก็เป็นเวลาเพียงแค่วันเดียวของเทวดา หากมองอีกในแง่หนึ่ง หากอายุเทวดาหรือเมืองสวรรค์มี ๑๐๐ ปี ก็คงมีมากถึง ๓๖,๕๐๐ ของเมืองมนุษย์กันเลยทีเดียว สวรรค์เป็นเรื่องของกามาพจร เป็นเรื่องของการยึดติดอยู่กับเวทนาชั้น ๒ ไหลไปอยู่กับความใคร่ความอยาก จิตหลงเพลินเดินอยู่ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความเป็นสมมติ มายาตัณหาครอบงำจิตให้ติดอยู่ในแต่ละขณะ จนถึงกับเป็นอุปาทาน เป็นภพชาติ อัดตาดัวตนอยู่เช่นนั้นกันเลยทีเดียว ความไม่มีจริงหรืออนันตภาวะของสวรรค์ แล้วทำให้คนที่ยังไม่รู้แจ้ง หลงยึด ติดตามแสวงหาดังเช่น คนที่ติดละครทีวี สุดท้ายก็ว่างเปล่า สัพเพ สังขารา อนัตตา ลำดับภพชาติที่อยู่จิต ที่ดีที่สุด จนถึงแยที่ สุด ดังนี้

อริยบุคคล คือ จิตผู้ฝึกจิตละสังโยชน์ที่ยังอยู่ในจิตได้ด้วย มรรคญาณ ผลญาณ ตามแต่วิปัสสนาภูมิที่ฝึกฝนปรากฏ เป็นผู้มีจิตเที่ยงถาวรในภูมินั้นๆ แล้ว จนถึงดับมอดไฟในจิตได้สิ้นซาก

พรหม คือ จิตผู้ติดอยู่ในฌานหรือในสมาธิเป็นอุปาทาน หรือแบบเพ่งสะกดจิตตัวเองไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพ่งติดอยู่กับรูป อาศัยรูปเป็นนิมิตก็เป็นรูปฌาน หากอาศัยสิ่งที่เป็นอรูป เช่น อากาศ วิญญาณ ความรู้สึกเวทนา ก็เป็นอรูปฌาน

เวทนา คือ จิตที่ติดเพลินอยู่ในสุขเวทนาที่ปรากฏ ๖ ชั้น หรือ ๖ ภูมิ คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ มีความสะดวกในการแสวงหาและได้มาซึ่ง สัตถุญา เวทนาอารมณ์ พวกนี้จิตจะติดดี เช่นผู้ดีในสังคม

มนุษย์ คือ จิตที่ติดอยู่ในสภาพธรรมที่มีทุกอารมณ์ เช่น สุข ทุกข์ สงบ สบาย อุเบกขา หงุดหงิด โกรธ โลภ หลง ปล่อยวาง ว่าง คิดมาก เบื่อ อียาก ฯลฯ ขึ้นลง ไม่ยืนยาวคงที่อะไร ดีชั่ว สุขทุกข์คละเคล้ากันไป มีจริยธรรม วัฒนธรรม คอยประคับประคอง ก็คือ ชีวิตของคนทั่วไปนี่เอง...จิตมนุษย์นี้เป็นสภาพธรรมที่พร้อมจะฝึกและพร้อมที่จะเปลี่ยนเป็นอะไรก็ได้ มองได้อีกอย่างคือ เป็นศูนย์กลางของจักรวาล หรือจิตเป็นศูนย์กลางภพภูมิ

ดิรัจฉาน คือ จิตที่ติดยึดติดอยู่กับสัญชาตญาณ ไหลไปตามความอยาก ไม่มีจริยธรรมเป็นแกนในการดำรงชีพ อยากรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกเช่นนั้น ไม่มีมายา แต่ก็ไม่มีปัญญาารู้ตัวรู้อารมณ์

อสุรกาย คือ จิตพวกท้อแท้ ไม่อาจหาญ ท้อถอย รอคอย
वासना หมดอาลัยตายอยากกับชีวิต ความรู้สึกดิรัจฉาน ไม่กล้า
แสดงออก ขาดความมั่นคงในตัวเอง แรงขับไม่พอจะผลักดันสู่
ภพภูมิใดได้

เปรต คือ จิตผู้ติดอยู่แต่ในความอยากความหิว ไม่มีเวลา
ไม่มีโอกาสให้ไปคิดเรื่องอื่น ความหิวครอบงำจิตอยู่ตลอดเวลา
เดิมที จิตเปรตนี้จะขึ้นไปติดอาหารการกิน ดิตรสชาติเป็นหลัก
แต่เปรตก็แยกอีก ๑๐๘ ระดับ

อธิบายเสียยืดยาวเพื่อผู้ที่ไม่มีพื้นฐานจะได้เกิดความเข้าใจ
ร่วมกัน

สรุปอายุ ๑๐๐ ปีต่อ ๑ วัน ก็จะเริ่มที่

- ๑ วัน โสดาบัน = ๑๐๐ ปี ในพรหมโลก
- ๑ วัน ในพรหมโลก = ๑๐๐ ปี ในเทวโลก
- ๑ วัน ในเทวโลก = ๑๐๐ ปี ในมนุษยโลก
- ๑ วัน ในมนุษยโลก = ๑๐๐ ปี ในดิรัจฉานภูมิ
- ๑ วัน ในดิรัจฉานภูมิ = ๑๐๐ ปี ในอสุรกายภูมิ
- ๑ วัน ในอสุรกายภูมิ = ๑๐๐ ปี ในเปรตภูมิ
- ๑ วัน ในเปรตภูมิ = ๑๐๐ ปี ในนรกภูมิ

กาลเวลานี้สมมติโดยอาศัยทุกข์สุขเป็นตัวตั้งชีวิต.

คำถาม ๑๒



ผลการประเมิน เด็กได้เกิดการเรียนรู้ หรือเข้าใจการปฏิบัติ ภาวนาจริงแท้ขนาดไหน หรือแค่เด็กได้ทำ ก็ถือว่าเป็นบรรลุผลแล้ว เพราะไม่เช่นนั้นนั้นจะเป็นแค่การล้าสมองเด็ก จริงแล้วผมเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีที่เด็กได้อยู่ใกล้ธรรมะ แต่โดยพัฒนาการเด็กวัยนี้ หากเด็กไม่รับในสิ่งที่ใส่เข้าไป อาจฝังในจิตใต้สำนึก อาจมีคนเกลียด ศาสนาเพิ่มขึ้นในอนาคตได้ ดาบมีสองคมครับ

ตอบ การเรียนอนุบาลเรียนตีกเตอร์มีผลเกี่ยวพันกันเสมอ จริยธรรมกับปรมัตถธรรมก็เกี่ยวพันกันเช่นกัน เราผู้ใหญ่สมควรให้เด็กได้เรียนรู้ใหม่ ว่า สติ ความคิด ความอยาก หรือ อารมณ์ มันคนละอันกัน อารมณ์ดับได้ถ้าสติอยู่กับปัจจุบันเป็นเด็กกินเนื้อผลไม้ไม่ได้ก็ให้กินน้ำผลไม้ก็ได้ ศาสนามีแก่น กระพี้ เนื้อ เปลือก สะเก็ด ต้องรู้จักวิธีป้อน ทุกคนเรียนรู้ได้ แต่อาจยังทำไม่ได้ ต้องพิจารณาจากหลายปัจจัย *อย่าเอาความวิตกกังวล ออกหน้า*

แค่ดูคำถามก็รู้ว่า เป็นผู้ไม่ประสีประสาเรื่องธรรม เรื่อง พุทธศาสนา เรื่องชีวิตจิตใจ เป็นคนประมาทขาดวิเศษฯ คนเป็นเช่นนี้มีเยอะมาก เอาแค่เกิดความเข้าใจ มีศรัทธาอยากฝึกจิตตน แค่นี้ก็หายาก

ท่านสงวไป อุปมาว่า คนไม่รู้แจ้งธรรมะเยอะเท่ากับชนควาย แต่คนที่เข้าใจยอมรับเรื่องนี้ได้เท่ากับเขาควาย คงต้องตอบยาว

อธิบายกันยี่ด เพราะคนที่มีเหตุผลสงสัยได้เช่นนี้ จิตยังไม่มีพื้นฐาน สมัยอนุบาลคงไม่ผ่านการฝึกใจมาเลย น่าเสียดายโอกาสจริง นี่ไงคือเหตุผลที่สถานฝึกปฏิบัติบางแห่งเขาจึงอยากให้เยาวชนหัวทงอก หรือผู้ปกครองทั้งหลายได้เข้าฝึกอนุบาลจิตตัวเองด้วย เผื่อจะได้ไม่สงสัย ว่าเขาฝึกสอนอะไร? สอนทำไม? สอนอย่างไร? เหมาะสมหรือไม่? อุปสรรคปัญหา ตลอดจนวิธีการแก้ไขอย่างไร? คักยภาพของคนสอน คักยภาพของคนเรียนมากน้อย ดีไม่ดี เขาจูนกันเช่นไร ฯลฯ หากผลลัพธ์ออกมาดีไม่ดี ได้ไม่ได้ ได้น้อย ได้มาก มันผิดพลาดกันที่ขั้นตอนไหน เหตุปัจจัยอะไร?

ความรู้ความเห็นเช่นนี้ควรจะมีอย่างยิ่ง ในฐานะที่เรากำลังจะเป็นสถาปนิกสร้างคน การให้กำเนิดคนด้วยกิเลสตัณหา นั้นมันง่าย แต่การปลูกฝังสร้างจิตวิญญาณที่เป็นสัมมาทิฏฐิให้กับตัวเอง หรือกับคนที่เรารัก เช่น ให้กับลูกตัวเอง นั้นแสนยาก

ลองถามตัวเองดูซิว่าเข้าใจความจริงของชีวิตนี้แค่ไหน?

แต่ก็เข้าใจได้ว่า ถ้าไม่ผ่านการฝึกฝนจิต ไม่มีสมมติบัญญัติว่างจากอึดตา ไม่แฉ่งสังขธรรมในจิตตัวเองได้หรอก แต่จะสลายไปบ้างก็ไม่ใช่ไร ควรพาใจไปล้างสมองเสียบ้างก็จะดี สมองจะไต่ใส จะได้ใจที่มีสัมมาทิฏฐิ สัมตาเห็นโลกเห็นธรรมกับเขาเสียบ้าง ไม่เช่นนั้นก็จะถูกตัณหาอึดตาตัวตนปิดบังไว้ สุดท้ายก็กลายเป็น “โมฆะบุรุษ”

คนในโลกนี้มี ๒ ตา ได้แก่

๑. **มังสะจักษุ** คือ ตาเนื้อ หมายถึง ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ศึกษาทักษะวิชาชีพทั่วไป

๒. ธรรมจักร คือ ตาธรรม หมายถึง ความรู้ตัวที่เห็น ธรรมชาติชีวิตจิตใจที่มันไม่มีทุกข์ เห็นโลกที่ว่างเปล่าความหมาย มันอึดตาตัวตน อาจชั่วขณะ หรือตลอดชีวิตที่เรียกว่านิพพานได้ ยิ่งประเสริฐ

ความมุ่งหมายของคนเราที่เกิดมาไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเช่นไร ใจก็ไม่ต้องการมีทุกข์ พันทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่คนที่เรารัก เราเองก็ต้องการให้เขาได้สิ่งที่เรารู้เห็นเช่นกัน

นิยามความหมายของความทุกข์ของคนที่เห็นชีวิตลึกต่างกัน ย่อมแตกต่างกันเป็นธรรมดา แต่ทุกคนก็ควรจะเรียนรู้ มิใช่หรือ แต่ทั้งนั้นทั้งนี้ก็ขึ้นกับการเห็นแจ้งธรรม การสังเกต ธรรมชาติปัญหาทุกข์ที่แท้จริง การเรียนรู้ระดับรับฟัง คนเป็นทุกข์ แค่นั้นบ่งบอกถึงสติปัญญา การเข้าถึงความจริงของสัจจะ มีแค่นั้น หรือไม่รู้สัจจะอะไร แม้แต่สมมติก็ไม่เข้าใจ จิตหลงจม ยึดติดอยู่กับสมมติมาয়াไปวันๆ

เหมือนคนตาบอดมาแต่กำเนิดไม่รู้ตัวเองตาบอด มีคนตาดี เพราะรักษาหายแล้วชวนไปรักษา ก็มักอ้างว่าตัวเองไม่ได้บอด

เขาเห็นว่าเราเป็นโรคแล้วชวนไปรักษา ฉันไม่มี-ฉันไม่ได้ เป็นทุกข์ ชีวิตฉันมีสุข จะตาย ชีวิตนี้ของฉันชั่วดีสุขทุกข์ช่างมัน อย่างมาย่ง มันไม่เป็นการโง่ไปหน่อยหรือ!

อาร์มภทมาเสี่ยยาวนาน เข้าคำถามดีกว่านะ ตอบปัญหา ที่ละคำถามนะ

ใครคือคนที่พร้อมจะฝึกสติ?

การปฏิบัติธรรมไม่ว่าใครที่ไหน เด็กหรือผู้ใหญ่ก็มีภาวะจิตไม่ต่างกัน กิเลสหรือสังขารไม่ได้แยกเด็กผู้ใหญ่ ครูผู้สอนก็ต้องรู้ความยิ่งความหย่อนของอินทรีย์แต่ละบุคคล แต่ละวัย แต่ละเพศที่จะบอกสอนอะไรยังไง ที่สำคัญเด็กทั่วไปไม่มีทิวภูมิมานะอัตตาทัวตนอย่างผู้ใหญ่เป็นกันหรือ

คนใดที่พอรู้จักความรู้สึกตัวได้ ฝึกกำหนดรู้เป็น ก็สามารถฝึกได้แล้ว จิตที่มีการโกรธเป็น เกลียดเป็น รักชังเป็น หงุดหงิดงอแง เอาแต่ใจตัวเองเป็น ขี้เหงา ซึมเซา ฯลฯ ก็ควรเริ่มฝึกให้รู้เห็นอารมณ์ตัวตนของตัวเองได้แล้ว ให้รู้ว่าสิ่งเหล่านี้ฝึกได้ หากไม่ฝืนมันเป็นทุกขัง ฝืนได้ออกจากทุกขังมาอยู่กับความว่างๆ ปัจจุบันเป็น มันก็เห็นทุกขังเป็นอนัตตาได้บ้างแล้ว

เด็กที่ชอบทำตามใจตัวเอง ผู้ใหญ่ก็รู่ว่านี่เป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ (ภาษาปฏิบัติเขารวมเรียกว่านิรวรณ) ในเด็กนั้นจะมีมากหรือน้อย ปัจจัยส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับการเล่นปล่อยปละละเลย ไม่รู้เรื่องฝึกสติรักษาจิตของผู้ปกครองนี้แหละ และสถานศึกษาในแต่ละแห่งก็มุ่งแต่จะตอบสนองต่อค้นหาของตนและผู้ปกครอง มองไปที่ตลาดวิชาความอยากของคนโน้น แต่ไม่รู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาด้วยฝึกเจริญสติเพื่อพัฒนาไปสู่จิตว่างให้ได้

ความว่างที่เกิดจากการฝึกสติ จะก่อตัวเป็นศีล สมาธิ ปัญญา แล้วแต่ความเพียรพยายามของแต่ละคน และเป็นต้นตอบ่อเกิดของกุศล นำสู่มรรคผล เป็นผู้ไม่มีทุกข์กับปรากฏการณ์ของสมมติสังคัม จนถึงอริยมุขมีในระดับต่างๆ ถึงสิ้นทุกข์ถาวร เช่น พระอรหันตสาวกทั้งหลาย

แต่หากเป็นความว่างโดยธรรมชาติตามสัญญาญาณ จิตนี้ จะไม่มีกำลัง ความคิดความอยาก ฟุ้งซ่านอดีตอนาคต ความ หงุดหงิด ความขี้เกียจเบื่อหน่าย ความง่วงเหงาหาวนอน ความลึกลับ สงสัยจะวิ่งเข้าไปในพื้นที่จิตทันที นี่คือการของอวิชชา ความไม่รู้ เนื้อรู้ตัว เป็นสาเหตุของการสั่งสมอุปนิสัยสันดานมากขึ้นในอนาคต

บางคนมันเริ่มแก้ยากแล้ว เพราะนั่นคือการของจิตมัน เริ่มเป็นอัตโนมัติตัวตน จิตจะชอบไหลไปคิดติดอารมณ์แบบนั้นๆ มันชอบคิดชอบเป็นอย่างนั้น มันไม่อยากจะเปลี่ยนอยากผืน โตะขึ้น ก็จะเป็นเช่นนั้น ตอนนี่ไม่อยากจะให้เด็กเรียนรู้เพราะกลัวว่าเด็กจะ ไม่ชอบ จะเกิดการต่อต้านและหันหลังให้ศาสนา

แต่ปัญหาอื่นอีกล่ะ เช่น ติดการตามใจของพ่อแม่ผู้ปกครอง ติดกิน ติดนอน ติดเที่ยว ติดของเล่น ติดเกมส์ ติดหนัง ติดละคร มันไม่อันตรายพอๆ กันดอกหรือ รอให้เด็กโตแล้วค่อยเรียนรู้ อย่างนั้นหรือ? เหตุผลตอนนี้อาจมีเพียงไม่ชอบ แต่เมื่อโตเป็น วัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่ มันใจหรือว่าเหตุผลในจิตเขานั้นจะคงเท่าเดิม? ไม่อ่อนดัดง่าย ไม่แก้ตัวยาก เป็นความจริงเสียโดยมาก

แทนที่จิตเขาจะอิสระจากอารมณ์อัตโนมัติตั้งแต่เด็กๆ เขาก็ไม่มีโอกาสเลือก เพราะจิตเขาไม่ว่าง ผู้ใหญ่ไม่ปูทางไว้ให้เขา ไม่ให้โอกาสเขาฝึกศึกษาชีวิตตามหลักไตรสิกขา อาจอคติเพราะ รัก โลก โกรธ หลง หรือความกลัวหรืออะไรก็ตามแต่ นั่นมันเป็น ความงมงายของพ่อแม่ด้วยหรือเปล่า ไม่มีอะไรที่ไม่มีอุปสรรค แม้การให้วัคซีนยังต้องข้ามความเจ็บปวด กินอาหารจะอร่อยยังต้อง เคี้ยว ปฏิบัติธรรมต้องข้ามความถูกใจ ความไม่ถูกใจ

สิทธิ์ตะได้ประสบการณ์ในวัยเยาว์ เกิดปีติได้ฉันทหนึ่ง
ไต้ต้นหว่า ขณะหลบผู้คนไปนั่งสมาธิในวันแรกนาขวัญ นี่คือ
ปัจจัยหนึ่งของความระลึกได้ว่าสมาธินั้นเกิดมีได้โดยไม่จำเป็นต้อง
ทรมาณตน เลิกบำเพ็ญทุกรกิริยา ก่อนมาบำเพ็ญเพียรทางจิต
จนได้ตรัสรู้ในเวลาต่อมา หากไม่มีประสบการณ์ในวัยเยาว์ครั้ง
กระโน้น มันจะมีพระพุทธรเจ้าในวันนี้ดอกหรือ? เช่นเดียวกัน
หากพวกเรายังไม่เห็นความสำคัญของการฝึกสติให้กับลูกหลาน
กันอย่างจริงจัง มั่นใจหรือว่าปัญญาจะเกิดจากการหลงโลกได้

การปฏิบัติภาวนาที่แท้จริง ก็คือการฝึกสติรู้ สู้ ดู เจย
กับอารมณ์มายาขั้นนี้แหละ อารมณ์ใดๆ ของใคร จะรู้หรือไม่รู้
จะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ตาม มันก็ไม่ได้ต่างกัน คือมันก็เข้ามา
เกิดในจิตอยู่อย่างนั้น เกิดจนกระทั่งชีวิตแทบจะเป็นอันหนึ่ง
อันเดียวกันกับมัน จนพระพุทธรเจ้าได้ตรัสรู้แล้วมาบอกสอน
ชี้แนะเราว่า “กิเลสกับจิตมันคนละอันกัน” คนไม่รู้ตัวว่าเป็นกิเลส
แต่คนที่เรียนรู้เห็นมันก่อนย่อมมีโอกาสหลีกเลี่ยง หรือวิธีต่อกร
กับความคิดได้ เรียกว่ารู้เขา (กิเลส) รู้เรา (จิต สติปัญญา)
การใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้หรือโลกไหนๆ อยู่กับตัวเองหรืออยู่กับใคร
ก็ไม่เป็นทุกข์...

คำว่า “แท้จริง” ก็คือไม่เห็น ไม่อยู่ ไม่สู้ ไม่ถอย อารมณ์ใด
ที่เกิดขึ้นกับจิต สติดูจนมันดับได้ทันที.. ดับได้จนสนิท จนมัน
ไม่เกิดอารมณ์นั้นอีก

ใช่! ถ้าเด็กทำได้ก็ถือว่าบรรลุแล้ว แต่จะบรรลุขั้นไหน
อะไร อย่างไร นี่ต้องเป็นการประเมินในเชิงลึกเฉพาะกรณีๆ...

แต่โยมคิดว่ามันง่ายหรือ? ยิ่งผู้ใหญ่ถูกเชิญชวนฝึกสติปฏิบัติ
ไม่รู้จริงไม่จริง ก็เกิดอาการซีขึ้นหัว หรือกลัวจนซีหดตแตกกัน
เสียแล้ว ก็เลสหยาแก้ตัวอ้างโน่นอ้างนี่อะไรต่อมิอะไรสารพัด...

สังฆกรรมนั้นเป็นอกาลิโก ใครทำถูก ทำเป็น ก็จะได้รู้ ได้เห็น
สติต่อเนื่องสลายนิรวรณ ได้นี่คือเหตุปัจจัยของมัน..นี่คือจุดเริ่มต้น..

**กล้าลองใหม่ละ? กล้าค้นหาสังฆกรรมตามหลักพุทธธรรมกันไหม?
กล้าเปิดใจตัวเองดูใหม่บ้างในมัน ใจตัวเองหรือเปล่า?**

การฝึกจิตให้สู้กิเลสหายบายๆ เช่นนิรวรณ ๕ การตามใจ
อยาก ความงอแง การง่วง คิดมาก โกรธ พอใจไม่พอใจ ความ
คิดถึงผูกพันอยู่กับแต่พ่อแม่ อยู่แต่กับของเล่นกับเกม ลังเล ไม่กล้า
ตัดสินใจ นี่เป็นกิจเบื้องต้นของสมาธิ รู้ทุกข์ รู้เหตุเกิด รู้การดับ
และวิธีการดับนิรวรณ หรือเห็นกิเลสตัณหาที่เป็นห่วงโซ่ปฏิจจ-
สมุปบาทลึกซึ้งยิ่งไปกว่านี้ได้ ชีวิตนี้ไม่ว่าใครเด็กหรือผู้ใหญ่ หากทำ
ได้แล้วเขาจะยอมเข้าใจความหมายของชีวิตลึกซึ้งแน่นอน ชีวิตเลือก
ได้ว่าต้องการเจริญทางโลกหรือทางธรรม หรือจะใช้ธรรมแก้กมล
โลก หรือให้โลกแก้กมลธรรมก็ยอมไม่มีปัญหาเขาจะโตแบบไร้อัตตา

หากเราฝึกได้ไม่ต่อเนื่อง ครัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
เรายังไม่โตพร้อมต่อภาวะการณ์เห็นแจ้งในขั้นนั้นๆ ได้ อย่างไรเสีย
หากไม่หนานจนเกินไปก็ต้องรู้จักตัวเองขึ้นมาบ้างละ รู้จักอดทน
รู้จักการทำงานช่วยเหลือตัวเอง การตื่นตีกลุกเข้า รู้จักการตรง
ต่อเวลา รู้จักการปรับตัวอยู่กับสังคมหมู่คณะ รู้จักวิธีใช้ชีวิตแบบ
วิถีพุทธ การหลับ การตื่น การกิน การเดิน ฯลฯ

ทำอย่างไรจึงจะมีความพอดี ไม่เป็นทุกข์กายและทุกข์ใจ คือไม่เป็นสาเหตุของการเกิดกิเลส เช่น ง่วงเหงา คิดมาก อึดอัด ซัดเคือง อันเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียรให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คือการรู้ตัว มีสมาธิสังเกตกิเลสที่จะเกิดกับจิตและดับได้อย่าง ทันทีทันที่...ไม่ใช่อยากให้อาตมาเด็กมาอยู่ใกล้พระเท่านั้นนะ... อยู่กับพระแล้วจะเรียกว่าอยู่ใกล้ธรรมะ..อยู่ใกล้ศาสนา ไม่ใช่ ถ้าเขาไม่เห็นธรรมชาติแท้ในจิตเขาด้วยตัวเองเป็นปัจเจกตั้ง ไม่เรียกว่าอยู่ใกล้ธรรมะดอก

จะว่าไปแล้วพระท่านมีงานฝึกตน ฝึกคนที่มีศรัทธามากกว่า เด็กพวกนี้มากมายหลายหมู่คณะ.. แต่เพราะนี่เป็นความเมตตาไป อยากให้ออกาสกับลูกหลานเราได้ฝึก อยากสนับสนุนผู้คนหรือ สถานศึกษาที่เขาให้/เห็นความสำคัญ-ประโยชน์ของการฝึกจิตโดยตรง

ครูเองก็เช่นกัน กว่าจะมีวันนี้เขาต้องเข้าฝึกปฏิบัติธรรม อบรมพิสูจน์ศึกษาครั้งแล้วครั้งเล่า กว่าจะนำมาปรับสู่หลักสูตร การเรียนการสอน การจัดการศึกษาให้กับบุตรหลานที่นี่โดยไม่ หวั่นผลกระทบจากคนที่เป็นมิถิฆาภิภูฏฐิหรือคนที่ต้องการเห็นผล แบบปัจจุบันทันด่วน และก็เชื่อว่าเขาพึงทำ

ความจริงก่อนหน้านี้ก็เคยนำวิธีการอื่นเข้ามาใช้กับนักเรียน เรื่อยมา จนกระทั่งระยะ ๔-๕ ปีมานี้ ทดลองวิธีนี้แล้วได้ผล เป็นที่น่าพอใจ ผู้เรียนมีแนวโน้มพฤติกรรมตามปรัชญาการศึกษา ที่นี้ได้ ฝึกสติแล้วเปลี่ยนความคิดความเห็นเขาได้ ผลตอบสนอง เป็นรูปธรรมจากพฤติกรรมของเด็กที่เป็นบวก

ผู้บริหารที่นี่เขาจัดการศึกษามานานทั้งตระกูลเลยก็ว่าได้

ฉะนั้นเขาย่อมเห็นปัญหาอุปสรรคของการพัฒนาสติปัญญาเด็กมากกว่าพ่อแม่ที่เพิ่งหลงมีลูกกับเขาไม่กี่คนนี้กระมัง แน่นอนว่าต้องมีทั้งคนเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย อาจเพราะยังขาดการทำ ความเข้าใจ หรือเพราะเป็นนวัตกรรมที่พ่อแม่ไม่คุ้นเคย แต่คงไม่เป็นไร ไม่เห็นด้วยเราก็เลือกที่ใหม่ได้นี่ ทางโรงเรียนก็คงรู้และเตรียมพร้อมรับปัญหานี้อยู่แล้ว

หากจัดการศึกษาเพื่อชื่อเสียงเงินทองหรือที่เรียกว่าธุรกิจ การศึกษานั้นมันง่าย แต่จัดเพื่อให้เกิดการศึกษาที่จิตใจตามหลักไตรสิกขาจริงๆ นั้นมันยาก แต่ก็เชื่อว่าอนาคตจะมีคนทำกันมากขึ้นแน่นอน

มนุษย์มันต้องเริ่มแต่เด็ก และการพัฒนาคนมันต้องเริ่มที่การสร้างองค์ความรู้ภูมิธรรมที่เกิดจากการฝึกสติมองภายใน (อุชุปปิบันโน) โดยตรง พัฒนาการของคนไม่ว่าวัยไหน มันมีทั้งรับได้และไม่ได้ ทำไมพระท่านจะไม่รู้ สอนคนมาเป็นแสนๆ ผ่านจิตศึกษามาหลายประเภท รู้ว่าอันไหนทำได้หรือไม่ได้ ทำแค่ว่าไหนอย่างไร รู้ด้วยว่าจิตที่ยังไม่มั่นคงต่อการเห็นแจ้งย่อมมีรัก มีชัง มีโกรธ มีเกลียด มีดีใจ เสียใจ ร้องไห้ หัวเราะ นี่คือธรรมชาติของคน เกลียดศาสนาหรือเปลี่ยนศาสนาก็ได้ ไม่ใช่เรื่องแปลก

สอนให้เด็กมีสติรู้ตัว เด็กไม่ยอมฝึกก็เชื่อว่าเด็กจะคิดถูก เรารู้ว่าเด็กป่วยแล้วจำเป็นต้องให้กินยา เด็กไม่ยอมเขาไม่ชอบ เขาชอบกินขนมมากกว่า เป็นอาการเกลียดยาจนฝังใจ เช่นนี้แล้วเราจะทำอะไร ยอมแพ้เช่นนั้นหรือ? กลัวเด็กเกลียดยาแล้วเลิกไม่ยอมให้เขากินยาอีกต่อไป อย่างนั้นหรือ?

มันขึ้นอยู่กับวิธีการ กุศโลบาย การกระตุ้นให้เขาเกิดศรัทธา ยอมรับก่อน ไม่ได้วันนี้ก็เป็นวันหน้า หนักไม่ได้ก็เบาให้ก่อน มากไม่ได้ก็ให้น้อย ฝึกสังฆกรรมไม่ได้ก็ฝึกศีลธรรม จริยธรรม คณะเคล้ากันไป ฝึกกิริยามารยาทตามแต่ศรัทธาในขณะนั้นๆ จะพร้อมกับอะไร บทเรียนไหน แต่สิ่งสุดท้ายก็คือต้องให้จิตมาอยู่กับปัจจุบัน นั่นก็ต้องมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ตัวอยู่เสมอ

สภาวะธรรมวิปัสสนาแจ่มแจ้งไม่ได้ แต่ก็อาจได้จากสิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังจากกัลยาณมิตร สิ่งแวดล้อม ก็มีเหมือนกันที่เข้าฝึกแล้ว ปฏิเสธ และนี่ก็คือโรคที่พระสงฆ์ครูบาอาจารย์ผู้บริหารโรงเรียน หรือแม้กระทั่งพ่อแม่ต้องร่วมกันวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลด้วย จิตที่เป็นกลาง และอนุเคราะห์เหตุปัจจัยให้เพิกถอนสังฆกรรม ต้องวินิจฉัยว่าเกิดจากอะไร ปัจจัยในอดีตหรือปัจจุบัน ภายนอกหรือ ภายใน กายหรือจิต ต้องดูเหตุปัจจัยสมุทัยของปัญหาหลายอย่าง ไม่ใช่อะอะก็อยู่ที่ความไม่พร้อมจากวัยของเด็ก

พุทธศาสนามองทุกอย่างเป็นอนัตตา จิตได้สำนึกหรือเหนือ สำนึกก่อนหลังอะไรก็ตาม, ไม่มีอะไรที่แก้ไขไม่ได้ ไม่มีอะไรที่ไม่เปลี่ยนแปลง จะฝังรากลึกแค่ไหนก็ถอนออกได้ เคยได้ยินไหม ที่ท่านกล่าวไว้ ฝึกสติให้ถึงที่ความพอดีของมันแล้วจะเกิดการ **“สำรอกกิเลสออกจากจิตได้สำนึก”** เป็นการล้างสมองด้วยปัญญา ล้างมิถุนาภิภูฏิจด้วยสัมมาทิฏฐิ จริงๆ คือสติจะพัฒนาคลายสภาพ เป็นปัญญา รู้เห็นว่าอะไรที่จิตยึดไว้แล้วทำให้เป็นทุกข์ นั่นแหละที่ มันจะสำรอกออก แต่ไม่ได้ล้างสมองอย่างที่นิยมเข้าใจ

ทางโลก นอกจากไม่รู้จักล้างสมองด้วยวิธีพุทธแล้ว ยังเอา
 ความสกปรก รัก โลภ โกรธ หลง ฯลฯ ใส่เข้าไปอีก ยิ่งศึกษา
 ยิ่งเกิดมิจฉาทิฏฐิ

ปัญหามันอยู่ตรงที่เราให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลง
 แค่นั้น ระดับใด และเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งจะแท้จริงหรือเปล่า
 หรือแค่ไหลตามตัณหาตามาคำความคิดความอยากที่เกิดเพราะการ
 กระตุ้นจากจิตอวิชชาใต้สำนึกที่มีอยู่แล้วนั้น

อย่ามามัวกังวลใช้เหตุผลกลัวเด็กเกลียดศาสนาเลย ศาสนา
 ไม่ได้เป็นพิษเป็นภัยกับใครเขาหรอก เอาความกังวลห่วงใยนี้ไป
 ช่วยทำให้ลูกกลัวกิเลสตัณหา ดูเถิดว่าวันหนึ่งๆ นั้นมีอะไรไหล
 เข้าไปในสมองของเด็กบ้าง ความขี้เกียจขี้คร้าน ความเอาแต่ใจตัว
 หลงโลก หลงโลก ฯลฯ อย่ามัวหลงเลี้ยงลูกด้วยตัณหา จงแสวงหา
 ปัญญามาเลี้ยงลูกบ้างเถิด

ให้ห่วงกิเลสตัณหาจะเข้ามายังจิตเขาแล้วจะเอาออกไม่ได้
 หากอธิบายมายืดยาวเสียขนาดนี้ ยังมีความเห็นอยู่เช่นเดิมว่า
 “ยังไม่ถึงเวลา” ก็คงต้องดูที่ผลของกรรมะจัดสรรแล้วละ

หากไม่รีบฝึกฝนใจตน กิเลสมันเลือกเด็กผู้ใหญ่ชะที่ไหน
 กัน จากใจน้อยๆ ที่คิดว่าไม่น่าจะมีอะไร อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่
 ที่แก้ไม่ได้ในอนาคต ดาบสองคมจะมีเป็นล้านๆ คม ผู้ปกครอง
 เตรียมถูกมันฟาดฟันใจไว้เลยก็ได้ **สติจะแผดเผาปัญหาให้เป็น
 ปัญญา สติจะทำความกลัวกลับเป็นความกล้า สมารถจะเผาปัญหา
 ให้เป็นความว่าง ปัญญาจะเป็นประทีปส่องสว่างนำทางชีวิตสู่เส้นทาง
 อริยธรรมอันเป็นเป้าหมายที่แท้จริงทุกรูปทุกนาม.**

คำถาม ๑๓



มีบ้างไหมที่ฝึกแล้วไม่ได้ไม่เป็นผล

ตอบ พระเทวทัต พระโลลูทายี พระมาลุงกยะ พระปุราณะ พระเจ้าอชาตศัตรู นางปชาบตีโคตมี นางวิสาขา นางกัญจมานวิกา สามเณรราหุล สามเณรวัณชิต ฯลฯ ฝึกได้ ไม่ได้ เร็วช้า ลึกตื้น ไม่เหมือนกัน

เรื่องเช่นนี้มีคนไปถามพระพุทธเจ้ามาก่อนแล้ว ขอนำมาเล่าดังนี้ คุณกโมคคัลลานะพราหมณ์มาสอบถามองค์ท่านว่า มีบ้างไหมคนที่ท่านสอนแล้วไม่เข้าใจปฏิบัติไม่ไปถึงไหน ไม่บรรลุคุณวิเศษอะไร? พระองค์ตอบว่า พราหมณ์เองเคยมีคนมาถามทางไปกรุงราชคฤห์บ้างไหม? ตอบว่ามี, แล้วเขาไปถึงเป้าหมายราชคฤห์ได้ทุกคนหรือไม่? ตอบว่าไม่ ทรงตรัสถามอีกว่า ที่เป็นเช่นนั้นเพราะเหตุใด? ตอบว่าเพราะเหนื่อยเมื่อยล้าบ้าง ขี้เกียจบ้าง เลิกล้มความตั้งใจบ้าง โรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียนบ้าง กลัวบ้าง อุบัติเหตุบ้าง ล้มตายไปในระหว่างบ้าง ฯลฯ

ตถาคตมีหน้าที่ชี้บอกทาง แต่การเดินทางนั้นเป็นหน้าที่ของพวกเรา.

คำถาม ๑๔

อยากทราบว่าอย่างไรที่เรารักลูก รักหมา รักแมวที่เราเลี้ยง ถือว่าเป็นกามารมณ์ใหม่คะ มีความรู้สึกผูกพันทั้งยามมากคะ

ตอบ กาม แปลว่า ใคร่ เกิดได้จาก ๒ สิ่ง ได้แก่

๑. วัตถุ กาม วัตถุเป็นเหตุให้ใคร่

๒. กิเลส กาม กิเลสที่ฝังรากอยู่ในจิตเป็นเหตุให้ใคร่

เป็นกามารมณ์หรือไม่ ดูที่จิตว่าใคร่ไหม? หากมีรักใคร่ ก็ จะมีความกำหนด ชัดเคื่อง หึงหวง ความรักความใคร่มุ่งความสุข หรือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่ตั้ง จะต่างจากเมตตาเป็นความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ที่เรารักเขา เลี้ยงเขามั่นใจใหม่ ว่า ไม่ได้ต้องการความสุขและความรักนี้จะไม่มีการเกิดจนกลายเป็น ความผูกพันผูกมัดจนเป็นทุกข์

จงพิจารณาดูเอาเองเถิด หากเป็นผู้แสวงหาสัจจะ คำถามนี้ ตอบได้ไม่ยากเลย จงเกี่ยวพันกับสรรพสัตว์ด้วยเมตตาเหมือน เพื่อนร่วมโลกเกิด แก่ เจ็บ ตายเท่านั้น มองเห็นทุกสรรพชีวิต ถูกลิขิตด้วยกรรม ต่างคนต่างถูกไฟแห่งความแก่ เจ็บ ตาย ไล่ล่า และราคะ โทสะ โมหะ ไฟกิเลสตัณหาไล่ด้อน

หน้าที่ของพวกเราคือตื่นจากฝัน เผชิญหน้ากับความจริง เดินไปบนเส้นทางของความเมตตาแบบไม่มีอาสวะกิเลส โดยหมั่น ฝึกฝนตนให้เห็นโทษภัยของความรักความผูกพันแม้เรื่องเล็กน้อย สมาทานศึกษาในศีล สมาธิ ปัญญาแบบอริยะ เพื่อประโยชน์สูงสุด คือความปลอดภัยพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง.



ผู้สนใจปฏิบัติธรรม

วัดป่าโสภณพันธ์ จ.สกลนคร เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมสนใจอย่างแพร่หลาย เป็นที่พิสูจน์และยอมรับของนักปฏิบัติธรรมทั่วไปว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้แจ้งในจิต โดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ

ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจร่วมปฏิบัติธรรม เชิญที่
วัดป่าโสภณพันธ์ บ้านภูเพ็ก หมู่ ๑๒ ต.นาหัวบ่อ

อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๒๒๐

โทร. (๐๔๒) ๗๐๔-๖๕๘

เวลาโทร. ที่สะดวกคือ

๐๖.๐๐ น., ๐๘.๓๐ น. และ ๒๑.๐๐ น.

หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่



www.watsomphanas.com



ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสภณพันธ์ สกลนคร



วัดป่าโสภณพันธ์ (Somphanas Channel)

แผนผังที่ตั้งวัดป่าโสมพนัส



- จากสกลนครขึ้นรถบัสสกล-อุดรที่ บขส. ลงแยกนาห้วยบ่อ กม.ที่ 23 หรือ จากสกลนคร ขึ้นรถสองแถวดงมะไฟไปลงแยกนาห้วยบ่อ
- ขึ้นสามล้อจากแยกนาห้วยบ่อถึงวัด 11 กม./100 บาทต่อคน
- จากอุดรธานี ลงแยกนาห้วยบ่อ กม.ที่ 138 ต่อสามล้อจากแยกนาห้วยบ่อ ถึงวัดโสมพนัส



การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ในอิริยาบถหนึ่ง

ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ได้ค้นพบวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ โดยอาศัยวิธีการที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” ซึ่งใจความหลักของการฝึกจิตแบบนี้คือ “การดูกายเคลื่อนไหว และดูใจนึกคิด” โดยมีสติเข้าไปกำหนดรู้ ซึ่งไม่ใช่การเข้าไปกดหรือข่มอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นแต่เพียงทำความรู้สึกตัวให้มากพอและต่อเนื่อง เพื่อให้สภาพจิตเกิดญาณเข้าไปยังรู้สัจธรรมความจริงของชีวิตตามธรรมชาติ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถและตลอดเวลา เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ ส่วนในอิริยาบถหนึ่งนั้นจะนั่งในท่าใดก็ได้ เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่นั้นไม่ต้องหลับตา ซึ่งเรียกวินิจฉัยการดังกล่าวอีกอย่างว่า “การสร้างจิ้งหะ” มีอยู่ ๑๔ จิ้งหะ คือ



๑

ท่าเตรียม
เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...
คว่ำไว้



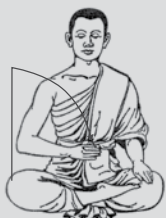
๒

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น
ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก



๓

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว
ให้รู้สึก...
มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔

เอามือขวามาที่สะดือ...
ให้รู้สึก



๕

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...
ให้รู้สึก



๖

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...
ให้รู้สึก



๗

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...
ให้รู้สึก



๘

เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก...
ให้รู้สึก



๙

เอามือขวาออกตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๑๐

ลดมือขวาลงที่ขาขวา
ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๑

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...
ให้รู้สึก



๑๒

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...
ให้รู้สึก



๑๓

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๑๔

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย
ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๕

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...
ให้รู้สึก

พอครบทุกจังหวะ ก็ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ และให้มีสติกำหนดรู้
การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติกำหนดรู้ให้เป็นเสมือนลูกโซ่ที่
เกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่าให้ขาดตอน เมื่อผลออกก็ให้กลับมา
กำหนดรู้ที่มือ ทำความรู้อยู่ที่มือเคลื่อนไหวดังเดิม จนเป็นความ
รู้สึกตัวที่แจ่มชัดเป็นมหาสติ ที่สามารถรู้ทันจิตที่นึกคิดและสามารถ
สลายมันได้ จะเกิดญาณเข้าใจสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง
เกิดเป็นความรู้แจ้งในสังขารขึ้นมา



- ❓ ทำไมต้องเจริญสติแบบ (กาย) เคลื่อนไหว
- ❓ อยากทราบว่าชีวิตของคนเราเป้าหมายอยู่ที่ไหน
- ❓ พระนิพพานเป็นอย่างไร
- ❓ เกี่ยวกับเรื่องอกิณญา มนุษย์ที่บรรลุนิพพานพ้นทุกข์แล้ว สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้หรือไม่? สามารถมีหูทิพย์ ตาทิพย์ ล้วงรู้อากาศได้จริงหรือไม่
- ❓ เป็นคนที่ไม่โง่งาย ใครทำอะไรไม่พอใจก็โกรธ แต่ไม่นานก็หาย ควรทำอย่างไรดีคะ
- ❓ ชีวิตที่ดีที่สุดคืออะไร วิธีไปสู่ชีวิตที่ดีทำอย่างไร
- ❓ เป็นคนตกใจง่าย และซี้กั้ว จะทำอย่างไรให้อาการเหล่านี้หายไป
- ❓ การเกิดในชาติภพต่อไปมีจริงไหม พิสูจน์ได้อย่างไร



วัดป่าโสมพนิต